**附件：**

无偿献血步骤和注意事项

**一、献血步骤：**

1、填体检表：请携带本人身份证在献血车上按表格要求填写。

2、体格检查：内科医生作血压及相关检查。

3、血液初筛：检验医生取末梢血。

4、采血：体格检查、血液初筛都合格后即可领取表格采血。

5、办献血证：采血完毕到办证处领取献血证。

**二、献血前注意事项：**

1、献血前当晚应当有充分睡眠，晚餐和当天早餐不要喝酒，不要吃高脂肪的食物，以免发生脂肪血，影响化验结果和血液质量。

2、不要空腹献血，可吃一些清淡的食品，如稀饭、馒头、面包等。献血前可适当饮些糖水或温开水。

**三、献血后注意事项：**

1、采血手臂放松、伸直，另只手指紧压针眼处5—10分钟，切记不要揉搓。

2、保持针眼干燥、清洁，8小时后可除去创可贴。

3、两天内避免剧烈活动，采过血的手臂当天勿提举重物。

4、献血后无须特地“大补”，当天多饮水，勿暴饮暴食、勿酗酒。