附件2

献血注意事项

1、献血前一晚应充分休息，至献血前不要饮酒、服药。

2、献血前一天晚餐和当天早餐（下午献血者含午餐），应以清淡为主，不宜空腹，忌食大鱼大肉等油腻食物。

3、女性经期及前后3日内不要献血。

4、采血过程中要消除紧张情绪，保持放松；采血结束后要压住针眼5分钟，不要用力揉搓。

5、献血者须携带身份证，以便录入个人信息。已有献血记录的人员请携带献血证。