

河南省社会科学界联合会

关于无偿献血志愿者招募活动倡议书

各处室、各单位：

无偿献血属于精神文明建设的一项重要内容，为了大力弘扬“人道、博爱、奉献”的红十字精神和“奉献、友爱、互助、进步”的志愿服务精神，根据省委直属机关工委、省红十字会的号召，省社科联文明委倡议广大干部职工积极响应，加入到无偿献血志愿者的行列中来，展现省社科联人的文明风貌，用自己平凡而伟大的爱心善行，接力生命，奉献社会！

一、活动形式

自愿报名，集中献血（具体献血时间另行通知）

二、活动地点：

省人民会堂西广场

三、报名方式：

各处室、各单位请于4月24日前将参加无偿献血捐献血志愿者的名单报213房间。电话：63944728。

附件：无偿献血暨造血干细胞捐献血志愿者须知

省社科联文明办

2019年4月18日

无偿献血暨造血干细胞捐献志愿者须知

一、参加活动的爱心人士请佩戴统一印制的爱心贴。

二、捐献条件

无偿献血：凡年龄 18 至 55 周岁，男性体重 50 公斤以上，女性体重 45 公斤以上，体温、脉搏、营养、发育正常、身体健康者都可以进行无偿献血。

造血干细胞捐献志愿者：年龄 18 至 45 周岁，符合无偿献血条件。

三、献血前

1. 献血前一天和当天不要饮酒，不要吃油腻食物，（如：肥肉、油炸食品），应吃一些清淡食物；

2. 献血前保证充足的睡眠；

3. 女同志在月经期及前后三天暂不能献血；

4. 献血前请带上有效证件（居民身份证、社会保障卡、驾驶证、军官证、警官证、士兵证等）。

四、献血后

1. 穿刺点上的敷料应保留至少 4 小时；

2. 避免饮酒，保证充足的睡眠，多补充水分，食用易消化的食物和水果；