附件1：

**“服务社会**·**公益我行”献爱心无偿献血志愿活动报名表**

事务所名称（盖章） 组织活动负责人： 联系电话：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 姓 名 | 性别 | 年龄 | 政治面貌 | 职务 | 注师或助理 | 联系电话 | 备 注 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

说明：1．本表可复印填写； 2．请将本表8月5日前以电子邮件或传真等方式报送到省注协。

联系人：吴灿， 联系电话：68537075 ，邮箱：504069032@qq.com

附件2：

**“服务社会**·**公益我行” 献爱心无偿献血志愿活动**

**温馨提示**

**一、献血的好处**

1．定期适量献血可提高造血功能。

2．定期适量献血可降低血脂。

3．定期适量献血可预防心脏病。

4．定期适量献血可减少癌症发生率。

**二、献血的回报**

依据《海南经济特区公民无偿献血条例》的规定执行。献血者献血总量在1000毫升内，个人用血按献血总量的三倍免费享用，献血总量超过1000毫升的，终生无限量免费用血；献血者的父母、配偶、子女按献血者献血总量等量免费享用。

**三、献血前注意事项**

1．凡18-60周岁的健康公民，男性体重≧50公斤，女性体重≧45公斤，经医生询问病史和体格检查合格者均可参加献血。

2．两次献血间隔期：献全血男性≧3个月，女性≧4个月；献成分血≧4个周。

3．一次献血量：200毫升或者400毫升。

4．献血前请出示身份证件，有献血记录的同志请同时带《献血证》。

5．献血前要有足够的睡眠，防止疲劳。

6．献血前两餐不吃油腻食物，不要饮酒，切忌空腹献血。

**四、献血后注意事项**

1．拔针后用大拇指压好针眼5-10分钟，敷料或创口贴应保留至少4小时。

2．献血后应注意休息，保证充足睡眠，24小时内勿剧烈运动，高空作业或过度疲劳，一般工作不受影响。

3．献血后一两天内避免饮酒，勿暴饮暴食。要补充水分，食用易消化的食物和水果。

4．如在献血后感觉明显不适或异常，请及时与海南省血液中心联系，电话：68652272

2016年8月2日