

附件 3

献血相关知识

- 1、献血前一天保证充足睡眠；
- 2、献血前二餐尽量不吃油腻高蛋白食物、不饮酒；
- 3、献血当天早餐清淡但要吃饱；
- 4、服药、感冒请一周后再献血；高血压、低血压不建议献血；
- 5、月经期及经期前后 3 天暂缓献血；
- 6、献血务必带《居民身份证》（或驾驶证、社保卡）等有效证件，（可以将证件拍照保存手机上备用），再次献血请带上《无偿献血证》。