TTYT HUYỆN BÌNH ĐẠI

 **PHÒNG TT-GDSK**

**BÀI TUYÊN TRUYỀN VẬN ĐỘNG HIẾN MÁU TÌNH NGUYỆN**

****

Hiến máu tình nguyện là người hiến máu chỉ có mục đích cứu người, không vì tiền, bảo đảm an toàn cho người nhận máu. Người cho máu cần phải có các điều kiện: Tất cả mọi người khoẻ mạnh:

+ Nữ tuổi từ 18 – 55.

+ Nam từ 18 – 60. Nam được hiến tối đa 4 lần trong một năm. Nữ được hiến tối đa 3 lần trong một năm

+ Cân nặng trên 45 kg, người trên 50kg có thể hiến mỗi lần trên 350ml máu, không mắc các bệnh lây lan do đường truyền máu, không có các bệnh tim mạch, hô hấp, gan, thận, dị ứng…và bệnh thiếu máu. Phụ nữ không mang thai, cho con bú hoặc đang hành kinh. Người không bị mất trí hoặc đã cắt phủ tạng (dạ dày, gan, lách).

+ Mạch từ 60 – 90 nhịp/phút.

+ Huyết áp thấp và huyết áp cao không được hiến máu.

+ Cho máu cách nhau giữa lần trước, lần sau ít nhất phải là 12 tuần lễ. Nếu gạn tách huyết tương thì có thể cách nhau hàng tuần lễ.

**\* Hiến máu theo đúng hướng dẫn sẽ không có hại cho sức khoẻ vì:**

- Các thành phần máu chỉ có đời sống nhất định và được thay thế hàng ngày. Ví dụ hồng cầu trong cơ thể có đời sống khoảng 120 ngày và được thay thế bởi hồng cầu mới.

- Cho đi dưới 1/10 lượng máu trong cơ thể thì không ảnh hưởng tới sức khoẻ. Thực tế đã có hàng ngàn người hiến máu mà sức khoẻ hoàn toàn tốt.

**\* Người hiến máu tình nguyện có những quyền lợi sau:**

- Máu sẽ được hoàn trả cho bản thân người hiến máu khi có nhu cầu.

- Được xét nghiệm máu miễn phí.

- Người hiến máu tình nguyện sẽ được tư vấn miễn phí, đảm bảo bí mật về thông tin cá nhân.

- Được cấp giấy chứng nhận hiến máu tình nguyện.

- Được tặng quà có ý nghĩa nhân đạo.

- Được hỗ trợ một phần chi phí đi lại.

- Có ăn nhẹ tại chỗ cho người tham gia hiến máu.

- Người hiến máu nhiều lần và người vận động được nhiều người hiến máu được biểu dương khen thưởng.

**\* Những người không được hiến máu bao gồm:**

- Người có quan hệ với gái mại dâm, có quan hệ tình dục với nhiều bạn tình.

- Người nghiện, tiêm chích ma tuý.

- Người bị nhiễm HIV/AIDS.

- Người bị bệnh tim mạch, ung thư, thần kinh, nhiễm siêu vi gan B,C…

- Người sống lang thang không nơi cư trú rõ ràng.

**\* Những điều bạn cần biết khi đi hiến máu:**

- Đêm trước không nên thức quá khuya.

- Ăn nhẹ, không nên uống rượu, bia trước khi hiến máu.

- Mang theo chứng minh nhân dân hoặc thẻ hiến máu khi tham gia hiến máu.

- Chuẩn bị tâm lý ổn định thoải mái…

**\* Xin lưu ý:** Người hiến máu nhân đạo luôn được an toàn vì: dụng cụ thu gom máu chỉ được dùng một lần. Quy trình kỹ thuật lấy máu đảm bảo đúng quy định của ngành y tế.

sau khi hiến máu phải giữ chế độ sinh hoạt ăn uống, sinh hoạt bình thường. Hạn chế các hoạt động gắng sức đòi hỏi nhiều thể lực như: đá bóng, tập thể hình, không leo trèo cao, không thức quá khuya, không uống rượu, bia. Tăng cường sử dụng các chất dinh dưỡng bổ máu: thịt, gan, trứng, sữa. dùng thêm các thuốc cung cấp sắt nếu có thể. Hạn chế sử dụng rượu bia trong ngày đầu sau khi hiến máu.

Cho máu tự nguyện là một hành động cao cả nói lên sự văn minh, biểu hiện về lòng nhân ái của một con người, một đất nước, một xã hội. nhân *“Ngày toàn dân hiến máu tình nguyện 7/4”* và *“Ngày thế giới tôn vinh người hiến máu 14/6”*. Mọi người hãy hiến máu để chia sẻ với những người không may mắn và cho tương lai của mỗi chúng ta./.

 **BIÊN SOẠN PHÊ DUYỆT BGĐ**

**CHUYÊN TRÁCH TT-GDSK GIÁM ĐỐC**

 *(Đã ký) (Đã ký)*

 **Phan Hồng Vũ Ngô Thái Hùng**