



ĐIỀU KIỆN THAM GIA HIẾN MÁU



*“Máu có thể chờ người bệnh
Người bệnh không thể chờ máu”*



Tuổi: Nam, nữ: từ đủ 18 đến 60 tuổi



Trọng lượng cơ thể:

- Cho cả nam và nữ: $\geq 45\text{kg}$



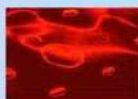
Trị số huyết áp

- Tối đa: $100 - < 160 \text{ mmHg}$
- Tối thiểu: $60 - < 100 \text{ mmHg}$



Nhịp tim (mạch):

- Từ 60 - 90 lần/phút



Nồng độ Huyết sắc tố (Hb):

- $120 \text{ g/l} - 184 \text{ g/l}$



Mang CCCD khi tham gia hiến máu



NHỮNG LƯU Ý KHI THAM GIA HIẾN MÁU



Tránh đồ uống có cồn, sữa, cafe

**Ăn nhẹ trước
khi hiến máu**

**Ngủ sớm trước
khi hiến máu**

* Các dụng cụ lấy máu đảm bảo vô trùng và chỉ được dùng một lần

* Tiếp nhận máu được thực hiện bởi nhân viên TT.HMND TP

* Lượng máu đã hiến sẽ phục hồi hoàn toàn sau 02 - 03 tuần

* Hiến máu 350ml - 450ml là hoàn toàn không có hại cho sức khỏe



HỘI CHỮ THẬP ĐỎ THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
TRUNG TÂM HIẾN MÁU NHÂN ĐẠO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

Các Lợi Ích Khi Tham Gia Hiến Máu

Giảm sắt:



- Khi cho máu, loại bỏ được một lượng sắt dư thừa tích lũy trong cơ thể.
- Nếu trong máu vượt quá một lượng sắt nhất định có thể làm tăng nguy cơ mắc một số bệnh mạn tính, như bệnh tim mạch, ung thư, giảm nguy cơ tổn thương gan và tuyến tụy.
- Những người hiến máu thường xuyên, sẽ giúp giảm tình trạng quá tải chất sắt dư thừa trong cơ thể, ngăn ngừa bệnh thừa sắt.

Bổ sung máu:

- Hiến máu sẽ giúp tái tạo lượng máu mới, tăng sức đề kháng giúp cơ thể hoạt động hiệu quả.
- Cơ thể con người được tái tạo máu trong 48 - 72 giờ sau khi hiến, hồng cầu mất đi sẽ hoàn toàn được thay thế trong 4 - 8 tuần.
- Giúp cơ thể làm mới hệ thống và giữ cho cơ thể khỏe mạnh.



Được kiểm tra sức khỏe:



- Được kiểm tra sức khỏe khi đến hiến máu như: cân nặng, Hb, đo huyết áp, đo nhịp tim và nhiệt độ.
- Được làm các xét nghiệm 05 bệnh lây truyền qua đường máu.
- Nếu bạn đăng ký hiến máu thường xuyên mỗi 3 tháng một lần, bạn sẽ có 4 lần/năm được kiểm tra sức khỏe.

Tinh thần:

- Khi cho máu bạn đã có niềm vui vì không chỉ mình được cải thiện cuộc sống mà còn có khả năng cứu người khác.
- Hiến máu chứng tỏ sức khỏe tốt, chất lượng máu tốt.



Quyền lợi khác:

- Được cấp giấy chứng nhận hiến máu (có giá trị bồi hoàn khi điều trị tại bệnh viện công),
- Nhận một quà bồi dưỡng, hỗ trợ chi phí đi lại và chi phí ăn sáng,
- Được tôn vinh, khen thưởng.

Một giọt máu đào - Trao đời sự sống

QUYỀN LỢI CỦA NGƯỜI HIẾN MÁU TÌNH NGUYỆN

- 👉 Được khám và tư vấn sức khỏe miễn phí.
- 👉 Được kiểm tra và thông báo kết quả các xét nghiệm máu (hoàn toàn bí mật): nhóm máu, HIV, virus viêm gan B, virus viêm gan C, giang mai, sốt rét.
- 📌 Trong trường hợp người hiến máu có nhiễm hoặc nghi ngờ các mầm bệnh này thì sẽ được gửi tin nhắn mời đến để tư vấn sức khỏe.
- 👉 Được bồi dưỡng và chăm sóc theo các quy định hiện hành:
- 🍷 Phần bánh sữa thay cho bữa ăn tương đương 30.000 đồng.
- 🍷 Hỗ trợ chi phí đi lại (bằng tiền mặt): 50.000 đồng.
- 🍷 Lựa chọn nhận quà tặng bằng hiện vật có giá trị như:
- 👉 Một đơn vị máu thể tích 350 ml: 150.000 đồng.
- 👉 Một đơn vị máu thể tích 450 ml: 180.000 đồng.
- 👉 Được cấp giấy chứng nhận hiến máu tình nguyện của Ban chỉ đạo hiến máu nhân đạo Tỉnh, Thành phố.
- ✂️ Ngoài giá trị về mặt tôn vinh, giấy chứng nhận hiến máu có giá trị bồi hoàn máu, số lượng máu được bồi hoàn lại tối đa bằng lượng máu người hiến máu đã hiến. Giấy Chứng nhận này có giá trị tại các bệnh viện, các cơ sở y tế công lập trên toàn quốc.

NHỮNG LỜI KHUYÊN TRƯỚC VÀ SAU KHI HIẾN MÁU

Nên:

- Ăn nhẹ và uống nhiều nước (300 - 500ml) trước khi hiến máu.
- Ăn đủ và uống nhiều nước 24 giờ sau hiến máu.
- Nằm và ngồi nghỉ tại chỗ 10 phút sau hiến máu.
- Đè chặt miếng bông cầm máu nơi kim chích 10 phút, giữ băng keo cá nhân trong 4 - 6 giờ.
- Nằm nghỉ đầu thấp, kê chân cao nếu thấy chóng mặt, mệt, buồn nôn.
- Chườm khăn lạnh và nước đá vào vết chích nếu bị sưng, bầm tím.

Không nên:

- Uống sữa, rượu, bia, trước khi hiến máu.
- Lái xe đi xa, khuôn vác, làm việc nặng hoặc tập luyện thể thao gắng sức trong ngày lấy máu.

Lưu ý:

- Nếu phát hiện chảy máu tại chỗ chích:
 - Giơ tay lấy tay kia ấn nhẹ vào miếng bông hoặc băng dính.
 - Liên hệ nhân viên y tế để được hỗ trợ khi cần thiết.



HỘI CHỮ THẬP ĐỎ THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

TRUNG TÂM HIẾN MÁU NHÂN ĐẠO

“ THỜI GIAN HIẾN MÁU TRỞ LẠI SAU KHI TIÊM CÁC LOẠI VẮC XIN

- 1. Vắc xin phòng bệnh Cúm: 7 ngày**
- 2. Vắc xin các bệnh do phế cầu khuẩn: 7 ngày**
- 3. Vắc xin Bạch cầu - Ho gà - Uốn ván (người lớn): 7 ngày**
- 4. Vắc xin Viêm gan: 7 ngày**
- 5. Vắc xin ngừa ung thư cổ tử cung HPV: 7 ngày**
- 6. Vắc xin Viêm não Nhật Bản: 7 ngày**
- 7. Vắc xin Covid - 19: 7 ngày**
- 8. Vắc xin phòng bệnh thủy đậu: 4 tuần**
- 9. Vắc xin Sởi - Quai bị - Rubella: 4 tuần**
- 10. Vắc xin Thương hàn: 4 tuần**
- 11. Vắc xin Dại: 12 tháng**

”