

# 关于在全校开展 2025—2026 学年第二学期 无偿献血活动的通知

各二级团组织：

为弘扬“奉献、友爱、互助、进步”的志愿精神，引导团员青年强化责任担当，我委将联合重庆市血液中心共同开展 2025—2026 学年第二学期无偿献血活动，现将具体事宜通知如下：

## 一、参与对象

全体师生

## 二、活动安排

### （一）时间

2026 年 4 月 20 日-4 月 24 日 11:00-18:00

### （二）地点

沙坪坝校区 A 校园思群广场入口停车场

沙坪坝校区 B 校园羽毛球场旁空地

科学城校区虎溪校园竹园食堂南广场

## 三、献血需知

1. 学生与教职工自愿参加献血活动，采血时献血者对献血量有知情同意权。

2. 献血前一天请保证良好睡眠，饮食清淡均衡，保持良好的身体状态。

3. 献血者年龄需在 18—55 岁之间，身体健康，男子体重 50

公斤以上，女子体重 45 公斤以上。

4. 献血者请勿空腹献血，应吃主食，禁饮酒，勿食用牛奶、鸡蛋、豆浆、肥肉等高脂高蛋白食物。

5. 一周内服用药物的献血者、月经期及经期前后三天的女性献血者暂缓献血。

6. 感冒、急性胃肠炎病愈未满一周者、半月内拔牙或小手术者、较大手术后未满半年者请延迟献血。

7. 献血时请携带**身份证**，如已有**献血证**，献血当天请自带。

8. 献血者应满足距离上次献全血**间隔 6 个月**的条件。

9. 献血后稍事休息，不要急起，并用棉球三个手指加压穿刺部位，禁止搓揉，直至 5~10 分钟后不出血为止。

10. 献血后的当天，要注意穿刺针眼处的清洁卫生，洗澡以淋浴为好，避免脏水污染针眼，以防感染。

11. 献血后 24 小时内不剧烈运动，不高温、高空作业，保持良好睡眠，不过度疲劳。

12. 个别献血者由于没有正确按压等原因，穿刺处可能出现青紫现象，这是因为有少量血液皮下渗出的缘故，48 小时内可局部隔着毛巾冷敷，在 48 小时后可热敷，每次敷 15 分钟，促进消散，注意防止冻伤或烫伤，可详询医务人员。

13. 献血后，适当多喝水，日常正常饮食，营养均衡即可。可适当吃些瘦肉、鸡蛋、猪肝、豆制品等含蛋白质较高的食品，以及白菜、菠菜、芹菜等新鲜蔬菜，不要服用补品补药，更不应大吃大喝，以免影响身体健康。

#### 四、工作要求

无偿献血是一项利人利己的社会公益活动，请各二级团组织积极做好无偿献血宣传工作，广泛宣传《献血法》和无偿献血知识，组织、动员和鼓励师生积极参与。

未尽事宜，可加入 QQ 群(1 群: 620237886, 2 群: 1043566507) 咨询。

联系人:

雍老师: 023-65106034

徐同学: 15310275090

重庆市血液中心 24 小时服务热线: 96969

共青团重庆大学委员会

2026 年 4 月 17 日

(起草人: 徐立果; 审核: 雍玲丽; 复审: 常进)