

# 关于开展 2025-2026 学年第一学期 无偿献血活动的通知

各二级团组织：

为进一步弘扬“奉献、友爱、互助、进步”的志愿精神，引导广大青年强化责任担当，我委将联合重庆市血液中心共同开展 2025-2026 学年第一学期无偿献血活动，现将具体事宜通知如下：

## 一、参与对象

全体在校师生

## 二、活动安排

### (一) 科学城校区虎溪校园无偿献血点

时间：2025 年 12 月 10 日-12 月 12 日 11:00-18:00

地点：科学城校区虎溪校园一食堂南广场

### (二) 沙坪坝校区 A 校园无偿献血点

时间：2025 年 12 月 10 日-12 月 11 日 11:00-18:00

地点：沙坪坝校区 A 校园思群广场入口停车场

### (三) 沙坪坝校区 B 校园无偿献血点

时间：2025 年 12 月 10 日-12 月 12 日 11:00-18:00

地点：沙坪坝校区 B 校园羽毛球场旁空地

## 三、献血需知

(一) 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。

(二)献血前一天请保证良好睡眠，饮食清淡均衡一些，保持良好的身体状态。

(三)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。

(四)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。

(五)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。

(六)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。

(七)献血时请携带身份证件，如已有献血证，献血当天请自带。

(八)献血者应满足距离上次献全血间隔 6 个月的条件。

(九)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。

(十)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。

(十一)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。

(十二)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。

(十三)献血后，适当多饮水，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

江同学：17759360233

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

2025 年 12 月 8 日

(起草人：江政杰；审核：雍玲丽；复审：常进)