

一、捐血須知：

1. 年滿 17 歲，即 民國 97 年 5 月 23 日 以前出生者。
2. 體重女生滿 45 公斤、男生滿 50 公斤以上。
- ※ 3. 捐血者請攜帶身份證或身分證明文件需照片（具身分證字號及相片，請勿用學生證）。
- ※ 4. 請勿空腹捐血，睡眠需 6 小時以上。

二、捐血的好處：

1. 捐血不但沒有危險性，還可以救人一命。
2. 可以促進血液新陳代謝，體內環保。
3. 捐血中心會為你做詳細健康檢查，並將檢驗報告寄給你。

捐血五部曲

1

驗證、捐血登錄

出示身分證

2

填寫捐血登記表

現場使用電子化設備填寫捐血登記表；也可以上網預填，現場確認，更省時方便

3

面談、體檢

健康情形及血液安全相關問題諮詢

- 全血捐血：體重、體溫、血壓、脈搏、血紅素測量
- 分離術捐血：體重、體溫、血壓、脈搏、血球計數及乳糜血檢測
- 提醒捐血人捐血前多喝水

4

捐血

全血捐血約 10 分鐘；分離術捐血約 1-2 小時

5

休息

捐血後至少休息 10-15 分鐘，補充 500 毫升的水及小餅乾，確認沒有不舒服再離開

高中.職學生首次捐血前說明

附件四

※※感謝您登記要捐血,為了讓捐血順利，以下說明請先閱讀

一、捐血的意義:

血液在人體內是有限的生命體，額外的血球會在脾臟分解，而傷(病)患在急性缺血時，唯有”輸血”才能恢復健康或生命，”捐血一袋，救人一命”捐血是利人利己的作為。

二、捐血前注意事項:

- (一)正常飲食，不可空腹捐血。
- (二)睡眠要充足，前一天不可熬夜。
- (三)捐血前要喝適當的水或飲料，但不要喝冰的。
- (四)捐血前 30 分鐘喝水證實可提升捐血時的感受，還能避免捐血後頭暈不適。
- (五)一身輕便，盡量穿著輕便衣物，避免緊身衣物，特別是袖子。
- (六)記得攜帶有照片與身分證字號的證件，捐血前會有一個簡明的查驗程序。

三、捐血流程:

- (一)我們會查驗身分證件確定是本人捐血。
- (二)登記表填寫:有些基本資料與個人的健康問卷要麻煩您填寫並簽名。
- (三)小型體檢:接著，我們會進行一個小型體檢確定你的健康狀況滿足捐血條件；包含：體溫、血壓、脈搏及血紅素篩選；體檢後我們會請您再喝水。
- (四)捐血過程:捐血時會請你斜躺在椅子上，此時護理師會檢視並消毒你的手臂，並請你配合反覆握放拳頭幫助增加血液循環。我們使用的是無菌、拋棄式、一次性使用的捐血袋耗材，你的捐血過程完全不會接觸其他捐血人的血液，也不會有任何血液傳染疾病的風險。準備好後即立刻開始收集血液，整個捐血過程約莫進行 10 分鐘。如果以前您對打針有畏懼，請依護理人員指示，不要盯著打針處，很快就完成。
- (五)恭喜！你完成了一次捐血救人的任務。我們建議捐血人在休息區放鬆一下並且享受餅乾飲料，為今天重新補充能量。同時應該避免在未來的一天內提取重物或從事激烈體能活動，否則扎針處容易瘀青。如果有感覺任何異狀，請放慢行動速度和坐下休息。如果還有其他健康顧慮或疑問，無論何時都非常歡迎你致電我們。

四、補充說明:

進行「肌肉張力運動」(Applied Muscle Tension, AMT)可避免捐血中感到頭重腳輕。這可在捐血前一天自行訓練一下，那麼必要時便可執行。執行方式為將身體區分為「上身、腹部、下肢」三大肌肉群，從頭到腳一次選擇身體一處肌肉群出力五秒後放鬆休息五秒，完成一個十秒循環之後再換到下一個肌肉群進行同樣的出力放鬆運動。

Region 1:

Upper Body

Tighten 1-2-3-4-5

Release 1-2-3-4-5

Region 2:

Abdomen

Tighten 1-2-3-4-5

Release 1-2-3-4-5

Region 3: Legs

Tighten 1-2-3-4-5

Release 1-2-3-4-5

