PHỤ LỤC 1:

**THÔNG BÁO**

***Về chế độ chăm sóc và bồi dưỡng đối với người hiến máu tình nguyện***

***Theo Thông tư Số 20/2018/TT - BYT ngày 30 tháng 8 năm 2018 của Bộ Y tế***

* 1. Được khám, tư vấn sức khoẻ, được kiểm tra các xét nghiệm: Huyết sắc tố, Viêm gan B ngay trước khi hiến máu.
	2. Quyền lợi về vật chất đối với người hiến máu tình nguyện:

a, Nhận suất ăn trị giá là 30.000 đồng/người/lần hiến máu.

b, Người hiến máu tình nguyện có thể lựa chọn nhận quà tặng bằng **hiện vật** hoặc bằng **các dịch vụ khám bệnh, chữa bệnh** có giá trị tối thiểu như sau:

- Một đơn vị máu thể tích 250 ml: 100.000 đồng;

- Một đơn vị máu thể tích 350 ml: 150.000 đồng;

- Một đơn vị máu thể tích 450 ml: 180.000 đồng.

c, Nhận khoản kinh phí hỗ trợ đi lại đối với người hiến máu tình nguyện tối đa là 50.000 đồng/người/lần hiến máu.

* 1. Nhận giấy chứng nhận hiến máu tình nguyện.
	2. Được xét nghiệm nhóm máu (hệ A,B,O và Rh); Các virut lây qua đường truyền máu: HIV, Viêm gan B, Viêm gan C, Giang mai.
	3. Được tôn vinh, biểu dương theo quy định.

***Mọi thông tin xin vui lòng liên hệ:***

Khoa Vận động và Tổ chức hiến máu - Viện Huyết học - Truyền máu TW

Phố Phạm Văn Bạch, Phường Yên Hòa Cầu Giấy, Hà Nội.

Điện thoại: (024).38.686.008 Ms Biển: 0979.238.975

PHỤ LỤC 2:

**ĐIỀU KIỆN HIẾN MÁU, LƯU Ý TRƯỚC VÀ SAU HIẾN MÁU**

1. **Điều kiện hiến máu**
* Tất cả mọi người từ 18 - 60 tuổi, thực sự tình nguyện hiến máu của mình để cứu người bệnh.
* Cân nặng ≥ 45kg đối với nam và ≥ 42kg đối với nữ.
* Không bị nhiễm hoặc không có các hành vi nguy cơ cao lây nhiễm HIV và các bệnh lây nhiễm qua đường truyền máu khác.
* Thời gian giữa 2 lần hiến máu là 12 tuần.
1. **Lưu ý trước và sau hiến máu**

## *****Trước khi hiến máu:*****

## Đêm hôm trước ngày hiến máu không thức quá khuya, không uống rượu bia, nên ăn nhẹ trước khi hiến máu, không ăn chất có nhiều đường, mỡ trước khi hiến máu.

Mang theo CMND, hoặc giấy tờ tùy thân khi đi hiến máu **(bắt buộc).**

## *****Sau khi hiến máu:*****

Uống nhiều nước sau khi hiến máu. Chỉ dời điểm hiến máu khi thực sự thoải mái và được sự đồng ý của nhân viên y tế.

Giữ chế độ ăn uống, sinh hoạt bình thường. Trong 2-3 ngày đầu sau hiến máu nên sinh hoạt nhẹ nhàng, nghỉ ngơi nhiều hơn bình thường. Tăng cường sử dụng các chất dinh dưỡng bổ máu: thịt, gan, trứng, sữa. Dùng thêm các thuốc bổ máu nếu có thể. Tránh các hoạt động gắng sức, các trò chơi mang tính đối kháng đòi hỏi tốn nhiều thể lực: đá bóng, tập tạ, không leo trèo cao… không thức quá khuya, không uống rượu bia trong 1-2 ngày đầu sau khi hiến máu.