

东莞市建筑业协会

关于开展建筑行业“学雷锋·献热血·共筑爱心长城” 公益活动的通知

东建协 2025[2] 号

各会员单位、广大建筑行业同行、社会各界爱心人士：

春风送暖，爱心启航！“学雷锋纪念日”将至，为传承雷锋精神，弘扬无私奉献的社会风尚，展示建筑行业大爱精神，东莞市建筑业协会联合东城建筑业联合会以及中国建筑五局华南公司东莞分公司、中铁五局集团华南工程有限责任公司、东莞中建西部建设有限公司 3 家企业的党组织开展“学雷锋·献热血·共筑爱心长城”公益活动，安排如下：

一、活动主题：

学雷锋·献热血·共筑爱心长城

二、活动时间地点：

时间：拟定于 3 月 5 日（周三）9:00-16:00，具体安排将报名结束后另行短信通知；

地点：东莞市建筑业协会，万江共联莲丰贸易市场对面。

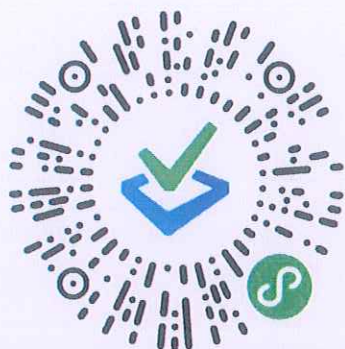
三、活动报名：

参与对象：各会员单位、广大建筑行业同仁、社会各界爱心人士，人数不限；

报名时间：2 月 12 日-3 月 2 日；

报名方式：请各会员单位即日起开始扫码报名，人数不限，

可多次扫码报名添加人员。请在 3 月 2 日前扫码报名。非会员单位的爱心人士可电话联系协会报名。



四、注意事项：

1. 活动自愿为原则，请各会员单位积极响应参与公益事业，做好动员工作。
2. 请活动参与人员准时参加活动，现场听从工作人员安排和指挥。
3. 请详细阅读文后献血相关资料。

（联系人：陈平稳/黄炽威 电 话：0769-22658001）

东莞市建筑业协会

2025 年 2 月 12 日



献血会影响健康吗？

正常人体总血量占体重8%左右，一个50公斤体重的人约有4000毫升血液。大约有20%的血液储存在肝、脾及毛细血管内是不参加血液循环的。人体具有很强的自我调节能力，当人体失血后，先是血浆中的水和无机盐在12小时内由组织液透入血管而得到补充，其次是储存的血液会释放到血管中参加血液循环维持人体正常功能。失去的血浆蛋白通过肝脏的加速合成，在24小时左右可以恢复。红细胞恢复稍慢，约需两周左右可补足失去的红细胞。

国家制定了严格的献血者健康检查标准，以保证献血者在献血后血液的各项指标仍然在正常范围，而且献血后能刺激人体造血功能，使之旺盛地造血。因此，一次献血300或400毫升，献血间隔期不少于半年是无损身体健康的。



东莞市中心血站
微信号：DGSZXXZ

献血的基本条件

1. 年龄：18~55周岁；既往无献血反应、符合健康检查要求的多次献血者主动要求再次献血的，年龄可延长至60周岁；
2. 体重：男性 ≥ 50 公斤，女性 ≥ 45 公斤；
3. 体温、血压、脉搏正常，乙肝表面抗原、血红蛋白、转氨酶初筛检查合格；
4. 献血前一周身体健康，无感冒、发热、腹泻、服用药物等情况；
5. 女性应避开月经期及前后三天。

温馨提示：

献血时请携带有效证件



东莞市中心血站
微信号：DG5ZXXZ



东莞市无偿献血工作委员会



东莞市中心血站
微信号：DGSZXXZ

献血前注意事项

1. 了解血液常识，消除紧张心理；
 2. 献血前一天保持充足的睡眠，不要喝酒；
 3. 献血前不要空腹，适量进食和喝水，但以低脂肪为宜；
- 献血前三天不要服药；
4. 女性须避开月经期及前后三天。

献血后注意事项

1. 拔针后，请用手指按压针眼位置10分钟，创口贴保留4个小时以上；
2. 献血后要多喝水，当天不要喝酒，一般不必增加特殊营养，维持正常饮食即可；
3. 献血后24小时内不要做剧烈运动，适当休息，保证充足的睡眠，献血的手臂当天不宜过度用力；
4. 献全血的间隔时间为6个月，献完全血再献血小板的间隔时间为3个月。

无偿献血，有你，有我！

爱心献血屋



东莞市中心血站
微信号: DGSZXXZ

参与无偿献血的市民 享受哪些优惠政策？

根据《中华人民共和国献血法》和《广东省实施〈中华人民共和国献血法〉办法》(广东省人民政府令第250号)的相关条文，制定了我市无偿献血者用血报销规定，具体如下：

(一)无偿献血者在本市范围内献血，血液经检验合格的，其本人、配偶和直系亲属享有下列临床用血权利：

1.无偿献血者献血200毫升及以上的，本人临床用血时免交血液采集、储存、分离、检验等费用；

2.无偿献血者献血累计600至1000毫升(含1000毫升)的，其配偶和直系亲属临床用血时，合计不超过献血总量2倍范围的，免交前项规定的费用；

3.无偿献血者献血累计超过1000毫升的，其配偶和直系亲属临床用血时，免交前项规定的费用。

(二)无偿献血者在本市范围内献血，血液经检验不合格的，其本人临床用血时，在不超过献血量3倍范围内免交血液采集、储存、分离、检验等费用。

(三)临床用血费用纳入基本医疗保险报销范围。地中海贫血、海洋性贫血、再生障碍性贫血、血友病等长期依赖输血治疗的病种纳入门诊特殊病种范围。

献血流程

填写《捐血登记表》



体格检查、血液初筛

询问健康史，测量血压、脉搏、体重，检查血型、乙肝表面抗原、血红蛋白和转氨酶。



献 血

体检、检验合格者进行献血，
采血过程需要5~7分钟。



休 息

拔针后手指按压针眼10分钟
并坐下休息。



领取《无偿献血证》和纪念品



东莞市中心血站
微信号：DGSZXNZ

东莞市无偿献血工作委员会

