**THÔNG BÁO**

**CHƯƠNG TRÌNH CHO NGƯỜI THAM GIA HIẾN MÁU NĂM 2022**

Để giúp Ban chỉ đạo và Ban tổ chức, tổ chức thành công và đạt hiệu quả ngày hội hiến máu tình nguyện huyện Văn Giang năm 2022 - đợt I*,* Ban chỉ đạo hiến máu tình nguyện huyện Văn Giang thông báo với các cơ quan, đơn vị và người tình nguyện trên toàn huyện như sau:

**I. Thời gian**: Từ 7h15’ đến 16h30’ ngày 23/4/2022

**II*.* Địa điểm**: **Tại nhà thi đấu thể thao Huyện ủy –UBND huyện Văn Giang**

**III. TỔ CHỨC THỰC HIỆN**

***- Đơn vị thực hiện lấy máu: Viện huyết học truyền máu trung ương***

***- Phân múi giờ cho từng đơn vị đăng ký tham gia hiến máu:***

+ Từ 7h30’ đến 11h30’ : Hội Chữ thập đỏ, đoàn viên các cấp.

+ Từ 13h30’ đến 16h00’ : Hội nông dân, hội phụ nữ; Khối giáo dục, Công An huyện, Ban chỉ huy quân sự huyện, người tình nguyện đăng ký tham gia hiến máu *(Cư dân Ecopark, các công ty, doanh nghiệp, các cá nhân, tổ chức….)*

**1. Người hiến máu được:**

- Là người có tinh thần nhân đạo, tự nguyện, có ý thức về hiến máu an toàn cho người bệnh, quan trọng nhất là người hiến máu phải thực sự khỏe mạnh, trước đây không mắc bệnh nguy hiểm nào;

- Tuổi từ 18 đến 60 đối với nam và nữ;

- Cân nặng từ 45kg trở lên đối với nam và từ 42kg trở lên đối với nữ;

- Mạch và huyết áp đều bình thường, không cao quá cũng không thấp quá;

- Thời gian giữa 2 lần hiến máu là 12 tuần đối với cả Nam và Nữ

**2. Người không hiến được máu:**

- Không đủ tuổi, thiếu cân nặng.

- Không đủ sức khỏe, huyết áp cao hoặc thấp

- Người nghiện rượu, tiêm chích ma túy.

- Là người có nguy cơ nhiêm hoặc hành vi lây nhiễn HIV, AIDS, viêm gan B, viêm gan C, giang mai, sốt rét và các bệnh lấy nhiễn qua đường truyền máu; các triệu chứng sốt đau người chưa rõ nguyện nhân.

- Người phụ nữ đang mang thai, có kinh, điều hòa kinh nguyệt, đang trong giai đoạn cho con bú không được hiến máu.

- Người đã hoặc đang sử dụng thuốc Etretinate;

- Người tàn tật.

**3.** **Ngoài ra, những trường hợp sau đây không được hiến máu:**

***3.1. Không được hiến máu trong 12 tháng đối với những người sau:***

- Người được phẫu thuật

- Người mắc sốt rét và đang điều trị bệnh sốt rét;

- Người tiêm vắcxin phòng và điều trị bệnh dại;

- Phụ nữ đang trong thời gian mang thai hoặc nuôi con nhỏ dưới 12 tháng tuổi;

- Người được truyền máu và sản phẩm máu, được miễn dịch bằng các chế phẩm điều chế từ máu;

- Người đến từ các vùng, quốc gia có dịch bệnh có thể lây truyền qua đường máu.

***3.2. Không được hiến máu trong 6 tháng đối với những người hiến máu, kể từ khi:***

Xăm trổ trên da, bấm dái tai, bấm mũi, rốn hoặc các vị trí khác của cơ thể;

- Phơi nhiễm với máu và dịch cơ thể từ người có nguy cơ hoặc đã nhiễm các bệnhtruyền qua đường máu;

- Đã có quan hệ tình dục không an toàn với người tiêm chích ma túy, với người mắc các bệnh lây truyền qua đường tình dục và đường máu, với người có quan hệ tình dục đồng giới.

- Không được hiến máu trong 03 tháng đối với những người tiêm vắcxin phòng các bệnh (trừ tiêm vắcxin bệnh dại theo Điểm c, Khoản 2, Điều 7)

- Không được hiến máu trong 07 ngày đối với những người sử dụng Aspirin hoặc trong thành phần thuốc có Aspirin, riêng đối với hiến máu bằng gạn tách tiểu cầu thì những trường hợp này phải tạm hoãn trong 10 ngày kể từ khi ngừng thuốc.

- Các trường hợp khác:

- Người có vùng da dự định lấy máu tĩnh mạch bị tổn thương, xây xát, nhiễm trùng: Không được hiến máu khi chưa điều trị khỏi các tổn thương đó

Người sử dụng các thuốc hoặc trong thành phần thuốc có họat chất nguy cơ gây đột biến di truyền gồm:

- Finasteride, Tretinoin, Isotretinoin: Không được hiến máu ít nhất trong 01 tháng sau khi ngừng sử dụng thuốc;

- Acitretin: không được hiến máu ít nhất trong 3 năm sau khi ngừng sử dụng thuốc;

- Người sử dụng các lọai thuốc khác do bác sỹ xem xét, cân nhắc khi khám tuyển người hiến máu.

**3.3 . Đối với người tiêm vacxin**

Trong thời điểm dịch bệnh COVID-19 phức tạp, hiện tại không có quy định là phải tiêm vắc xin COVID-19 mới được hiến máu. Nhưng nếu đã tiêm vắc xin COVID-19, sẽ cần một khoảng thời gian trì hoãn ngắn mới có thể hiến máu. Thời gian trì hoãn cụ thể phụ thuộc vào hãng sản xuất và loại vắc xin.

Đối với các vắc xin COVID-19 được Bộ Y tế cấp phép sử dụng**tại Việt Nam** đến ngày 18/9/2021, người được tiêm có thể hiến máu sau khi tiêm **01 tuần** nếu sức khỏe ổn định. Thời gian trì hoãn này cũng phù hợp với khuyến cáo của Tổ chức Y tế Thế giới, Trung tâm Kiểm soát và phòng ngừa bệnh tật châu Âu.

Mục đích của việc trì hoãn ít ngày này chỉ nhằm để các tác dụng của vắc xin được dung nạp tốt nhất sau tiêm, đảm bảo sức khỏe người hiến máu sau tiêm (không còn những phản ứng thông thường như: sốt, mệt, đau mỏi người) và tránh được các phản ứng sau hiến máu.

Tuy nhiên, người được tiêm các loại vắc xin đang nghiên cứu, thử nghiệm (chưa được Bộ Y tế cấp phép sử dụng) thì cần trì hoãn **06 tháng** mới có thể tham gia hiến máu.

Đồng thời, người hiến máu cũng cần đáp ứng các tiêu chuẩn sức khỏe khác khi tham gia hiến máu và tuân thủ các quy định khai báo y tế để đảm bảo thật sự khỏe mạnh, an toàn, không có các nguy cơ lây nhiễm SARS-CoV-2 khi tham gia hiến máu.

**4. Lợi ích của việc hiến máu**

***4.1. Hiến máu giúp tạo trạng thái tinh thần tích cực, tâm lý thoải mái:***

-Hiến máu có thể giúp người hiến máu có những trải nghiệm tâm lý và tinh thần thú vị.

- Hiến máu đem lại cho người hiến cảm giác tự hào và hạnh phúc vì hành động của bạn có thể cứu giúp tính mạng của ai đó. Phần máu bạn hiến được tách thành nhiều thành phần theo nhu cầu của bệnh nhân. Các thành phần đó có thể được truyền cho những người nhận khác nhau.

- Tự tin vào sức khỏe của bản thân: Hiến máu là biểu hiện chứng tỏ sức khỏe tốt, chất lượng máu tốt; niềm tin đó rất có lợi cho người hiến máu.

***4.2. Được kiểm tra, tư vấn sức khỏe, giúp người hiến máu theo dõi và tự giám sát sức khỏe của mình.***

- [Mỗi lần hiến máu](http://vienhuyethoc.vn/quy-trinh-tham-gia-hien-mau/), người hiến máu sẽ được kiểm tra sơ bộ về sức khỏe: khám sức khỏe, đo huyết áp, nhịp tim…và được xét nghiệm trước hiến máu.

- Máu hiến tặng được sàng lọc: virus viêm gan B, viêm gan C, HIV, giang mai; người hiến máu được biết những kết quả xét nghiệm này.

- Bên cạnh đó, Bộ Y tế đã triển khai quà tặng cho người hiến máu là các gói xét - nghiệm, dịch vụ chăm sóc sức khỏe thay cho các gói quà lưu niệm dành cho người HM. Thông qua việc lựa chọn các gói xét nghiệm phù hợp qua mỗi lần hiến máu, người hiến máu có thể nắm bắt và theo dõi kết quả xét nghiệm cũng như sức khỏe của mình.

- Như vậy, mỗi lần hiến máu là một lần được kiểm tra sức khỏe, giúp cảnh báo và phát hiện những nguy cơ đối với sức khỏe để có biện pháp xử lý kịp thời. Đồng thời, với người hiến máu thường xuyên, việc hiến máu sẽ giúp họ tự giám sát sức khỏe của mình.

***4.3. Hiến máu giúp làm giảm quá tải sát trong cơ thể.***

- Theo các nghiên cứu, Mỗi ngày trong cơ thể có khoảng 200 – 400 tỷ hồng cầu chết tự nhiên và được thay thế bằng hồng cầu mới. Lượng huyết sắc tố bị tiêu hủy sẽ giải phóng ra một lượng sắt, một phần tái hấp thu tạo máu mới, một phần thải ra ngoài và một phần tồn tại trong cơ thể, là kho dự trữ.

- Hiến máu làm giảm lượng sắt dư thừa và những người hiến máu thường xuyên sẽ giúp quá trình thải sắt thuận lợi.

***4.4. Hiến máu giúp tăng tạo máu mới.***

- Mỗi lần hiến máu là cho đi, mất đi nhiều thành phần như: hồng cầu, tiểu cầu, đường huyết, cholesterol, sắt, kali… Nhờ đó, hiến máu giúp thanh thải và giảm gánh nặng thoái hóa cho cơ thể.

- Việc hiến máu còn là “sức ép” cho cơ thể sinh máu mới, nhất là hồng cầu để bù cho lượng hồng cầu đã hiến đi, qua đây kích thích tủy xương tăng sinh máu.

***4.5. Hiến máu làm giảm nguy cơ xuất hiện đột quỵ, tim mạch***

***-*** Sự có mặt quá nhiều của sắt trong máu làm thúc đẩy quá trình ô xy hóa cholesterol. Sản phẩm của quá trình này lắng đọng ở lớp dưới nội mô mạch máu, làm tăng nguy cơ xuất hiện mảng xơ vữa mạch máu. Đây là một trong những nguyên nhân gây các cơn đau tim và đột quỵ

- Một số nghiên cứu chỉ ra rằng hiến máu thường xuyên sẽ góp phần giảm ứ đọng sắt, nhờ đó giúp giảm nguy cơ xuất hiện các cơn đột quỵ, tim mạch.

***4.6. Hiến máu giúp tăng quá trình đốt cháy calo và giúp đỡ trong việc giảm cân***

Ước tính mỗi lần hiến 450 ml máu giúp đốt cháy khoảng 650 calo trong cơ thể và giảm lượng cholesterol trong máu. Đây là biện pháp hữu ích trong việc giảm cân ở những người có cân nặng trên mức trung bình của cơ thể.

***4.7. Mỗi lần hiến máu là một lần gửi máu vào ngân hàng máu***

Mỗi lần hiến máu một lần người hiến máu gửi máu của mình vào ngân hàng máu. Khi không may mắn, người hiến máu cần nhận máu, xuất trình giấy chứng nhận hiến máu tình nguyện sẽ được bồi hoàn máu miễn phí tại các cơ sở y tế công lập trên toàn quốc.

**5. Quy trình tham gia đăng ký hiến máu:**

*B1. Người tình nguyện đăng ký tham gia hiến máu nhận phiếu đăng ký tham gia hiến máu + số thứ tự (BTC bố trí tại hội trường);*

*B2. Điền đầy đủ thông tin người đăng ký hiến máu vào bản đăng ký;*

*B3. Nộp phiếu đăng ký tại bàn quy định (BTC bố trí tại hội trường);*

*B4. Nghị ngơi và chờ BTC gọi theo tên, số thứ tự đã được phát;*

*B5. Thực hiện các bước xét nghiệm ban đầu theo hướng dẫn của đơn vị lấy máu*

*B6. Nghỉ ngơi sau hiến máu và nhận quyền lợi của người đã hiến máu*.

**III. Thủ tục cần làm của người tình nguyện trước và sau hiến máu**

**1. Trước hiến máu:**

- Đêm trước hiến máu không nên thức quá khuya, ăn ít đạm,

- Không uống rượu, bia trước khi hiến máu.

- Chuẩn bị tâm lý thoải mái khi hiến máu.

- Buổi sáng ăn uống bình thường ( *lưu ý* *không phải nhịn ăn sáng*)

- Điền đầy đủ thông tin vào tờ đăng ký HM ( *với tinh thần trách nhiệm và tình nguyện, Tuổi từ 18- 60 tuổi; cân nặng đối với Nam từ 45 kg trở lên, Nữ từ 42kg trở lên*).

- Làm các thủ tục theo sự hướng dẫn của Bác sĩ sau đó hiến máu

**2. Quyền lợi của người hiến máu, sau hiến máu :**

- Nghỉ ngơi và nhận chế độ ăn nhẹ trị giá: 30.000đ

- Nhận một phần quà trị giá: 100.000đ cho người hiến 250ml và 150.000đ cho người hiến 350ml.

- Nhận tiền hỗ trợ xăng xe của Ban tổ chức: 50.000đ

- Nhận 1 giấy chứng nhận hiến máu.

***Hiến máu cứu người - Xin đừng thờ ơ***

***Mỗi giọt máu cho đi- Một cuộc đời ở lại***

**Khi đi nhớ mang theoCMND/CCCD hoặc giấy tờ tùy thân có dán ảnh, đeo khẩu trang.**