

ỦY BAN NHÂN DÂN  
QUẬN THANH XUÂN

CỘNG HOÀ XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM  
Độc lập - Tự do - Hạnh phúc

Số: 37 /GM-UBND

Thanh Xuân, ngày 22 tháng 3 năm 2019

## GIẤY MỜI

Kính gửi: ..... Ban Giám hiệu .....

..... Trường MN, TH, THCS, THPT trên địa bàn quận .....

### ỦY BAN NHÂN DÂN QUẬN THANH XUÂN

Trân trọng kính mời đồng chí tới dự ngày hội hiến máu tình nguyện trong khối cán bộ, giáo viên, công nhân viên các trường học trên địa bàn quận Thanh Xuân với chủ đề: “Giọt máu nghĩa tình Thanh Xuân” năm 2019.

#### Thành phần mời dự:

- Đại diện Lãnh đạo Hội Chữ thập đỏ thành phố Hà Nội;
- Đại diện Lãnh đạo UBND quận;
- Thành viên Ban Chỉ đạo vận động hiến máu tình nguyện quận;
- Trưởng các đơn vị: Văn phòng HĐND và UBND, GD&ĐT, VH&TT quận;
- Ban Giám hiệu; cán bộ, giáo viên và nhân viên các trường học trên địa bàn quận.

**Thời gian:** Từ 7h00' đến 12h00' ngày 29 tháng 3 năm 2019 (thứ Sáu)

**Địa điểm:** Hội trường lớn - Trụ sở quận Thanh Xuân.

(Số 9, đường Khuất Duy Tiến, Thanh Xuân, Hà Nội)

Trân trọng kính mời đồng chí đến dự./.

#### Nơi nhận:

- Như trên;
- Lưu VT.

TL. CHỦ TỊCH  
CHÁNH VĂN PHÒNG



Vương Thị Vân Khánh

# THƯ MỜI THAM GIA HIẾN MÁU TÌNH NGUYỆN

**Kính mời: CÁC ĐỒNG CHÍ CÁN BỘ, GIÁO VIÊN VÀ NHÂN VIÊN CÁC TRƯỜNG  
TRÊN ĐỊA BÀN QUẬN THANH XUÂN**

Hàng ngày, hàng giờ khi mỗi chúng ta còn đang bận rộn với những việc riêng thì bên cạnh đó có nhiều bệnh nhân đang mong chờ máu để được cứu sống. Hiến máu theo hướng dẫn không có hại cho sức khỏe, mỗi người có thể mang lại sự sống cho người bệnh bằng chính giọt máu của mình.

Hưởng ứng Ngày toàn dân hiến máu tình nguyện 7/4 do Ban Chỉ đạo vận động hiến máu tình nguyện thành phố Hà Nội phát động, nhằm góp phần đảm bảo nhu cầu về máu trong cấp cứu và điều trị bệnh, Ban Chỉ đạo vận động hiến máu tình nguyện quận tổ chức Ngày Hội hiến máu tình nguyện trong cán bộ, giáo viên, nhân viên các trường trên địa bàn quận Thanh Xuân với chủ đề “*Giọt máu nghĩa tình Thanh Xuân*” năm 2019.

*Hãy cùng mang lại hy vọng sống đến cho những người bệnh cần máu.*

*Hơn bao giờ hết, họ đang cần sự chia sẻ của mỗi chúng ta.*

Xin trân trọng kính mời Quý vị tới tham gia Ngày Hội hiến máu:

**Thời gian tổ chức:** Từ 7h00 - 12h00, ngày 29 tháng 3 năm 2019 (*Thứ sáu*)

**Địa điểm:** Hội trường lớn - Trụ sở UBND quận Thanh Xuân

(Số 9, đường Khuất Duy Tiến, quận Thanh Xuân, TP Hà Nội)

Rất mong nhận được sự tham gia hưởng ứng của Quý vị.

Xin trân trọng cảm ơn!

*Lưu ý: Các đồng chí mang theo chứng minh thư (giấy tờ tùy thân) và ăn sáng trước khi hiến máu; Vinh dự được đón tiếp các đồng chí!*

## **MOI THÔNG TIN XIN LIÊN HỆ**

Thường trực Ban Chỉ đạo hiến máu tình nguyện quận Thanh Xuân

**Hội Chữ thập đỏ quận Thanh Xuân:**

Số 134 phố Quan Nhân - Nhân Chính - Thanh Xuân - Hà Nội

Điện thoại: (024) 3858 7882 Email: [hctdthanhxuan@gmail.com](mailto:hctdthanhxuan@gmail.com)



## MỘT SỐ THÔNG TIN CƠ BẢN VỀ HIẾN MÁU TÌNH NGUYỆN

### 1. Điều kiện tham gia hiến máu

- Tình nguyện tham gia hiến máu.
- Độ tuổi từ 18 đến 60 tuổi.
- Cân nặng  $\geq 45$ kg đối với nam và  $\geq 42$ kg đối với nữ.
- Không bị nhiễm hoặc không có các hành vi nguy cơ cao lây nhiễm HIV và các bệnh lây qua đường truyền máu khác (vi rút viêm gan B, vi rút viêm gan C, giang mai...).
- Khoảng thời gian giữa 2 lần hiến máu tối thiểu là 12 tuần.
- **Mang theo giấy tờ tùy thân khi đi hiến máu, như Chứng minh thư nhân dân, Căn cước công dân, Giấy phép lái xe - có ảnh, ...**

### 2. Quyền lợi của người hiến máu

- a. Được khám, tư vấn sức khỏe và kiểm tra các xét nghiệm: huyết sắc tố, viêm gan B trước khi hiến máu.
- b. Bồi dưỡng sau khi hiến máu:
  - Giấy chứng nhận hiến máu tình nguyện.
  - Suất ăn tại chỗ trị giá tối đa là 30.000 đồng.
  - Kinh phí hỗ trợ đi lại là 50.000 đồng.
  - Quà tặng bằng hiện vật hoặc gói xét nghiệm:
    - Thể tích máu 250 ml nhận quà trị giá tối đa 100.000 đồng;
    - Thể tích máu 350 ml nhận quà trị giá tối đa 150.000 đồng;
    - Thể tích máu 450 ml nhận quà trị giá tối đa 180.000 đồng.
- c. Được xét nghiệm nhóm máu (hệ nhóm máu ABO và Rh); các virus lây qua đường truyền máu: HIV, viêm gan B, viêm gan C và vi khuẩn giang mai.
- d. Khi cần truyền máu sẽ được bồi hoàn máu tối đa bằng lượng máu đã hiến tại các bệnh viện công lập trên toàn quốc (có giấy chứng nhận HMTN).
- e. Được đề xuất khen thưởng, tôn vinh, biểu dương theo quy định.

### 3. Lưu ý trước và sau hiến máu

#### a. Trước khi hiến máu:

- Mang theo chứng minh thư nhân dân hoặc giấy tờ tùy thân khi đi hiến máu.
- Trước ngày hiến máu không nên thức quá khuya, không uống rượu bia.
- Nên ăn nhẹ trước buổi hiến máu, hạn chế đồ ăn có nhiều đạm, mỡ.
- Uống nhiều nước trước khi tham gia hiến máu.



**b. Sau khi hiến máu:**

- Uống nhiều nước;
- Giữ chế độ ăn uống, sinh hoạt bình thường;
- Tăng cường sử dụng các chất dinh dưỡng bổ máu như: thịt, gan, trứng, sữa...;
- Nên dùng thêm các thuốc bổ máu nếu có thể.
- Chỉ ra về khi thực sự thoải mái và được sự đồng ý của nhân viên y tế;
- Trong 1 – 3 ngày đầu sau hiến máu: Tránh các hoạt động, các trò chơi mang tính đối kháng, đòi hỏi nhiều thể lực (đá bóng, tập tạ), không leo trèo cao, không nên thức quá khuya, không uống rượu bia.

**4. Hiến máu thường xuyên mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe**

- *Kiểm tra định kỳ, theo dõi sức khỏe:* Hiến máu cũng là một cách giúp kiểm soát và tự giám sát sức khỏe định kỳ. Khi tham gia hiến máu, người hiến máu sẽ được kiểm tra mạch, huyết áp, lượng hồng cầu trong máu, vi rút viêm gan B.

- *Một lần gửi máu vào ngân hàng máu:* khi người hiến máu cần nhận máu, họ sẽ được bồi hoàn máu miễn phí. Như vậy, hiến máu vừa cứu người, vừa là cách “bảo hiểm” sức khỏe cho chính mình.

- *Hiến máu giúp làm giảm quá tải sắt:* Đây là một lợi ích sức khỏe quan trọng của hiến máu. Theo các nghiên cứu, hiến máu làm giảm lượng sắt dư thừa và những người hiến máu thường xuyên sẽ giảm quá tải sắt trong cơ thể.

- *Hiến máu làm giảm nguy cơ xuất hiện đột quỵ tim mạch:* Theo y học, lượng sắt dư thừa là một trong những tác nhân gây ra các bệnh lý tim mạch. Việc hiến máu khi tuổi còn trẻ sẽ góp phần giảm ứ đọng sắt, nhờ đó giúp giảm tỷ lệ các cơn đột quỵ tim mạch. Điều này càng rõ rệt ở những người hiến máu thường xuyên: sau 10 năm tham gia hiến máu, tỷ lệ các vấn đề tim mạch là 6,3% ở người hiến máu và là 10,5% ở nhóm không hiến máu.

- *Hiến máu giúp tinh thần thoải mái:* Hiến máu đem lại cho bạn cảm giác tuyệt vời vì hành động của bạn có thể cứu giúp tính mạng của ai đó. Phần máu bạn hiến được chia thành nhiều thành phần theo nhu cầu của bệnh nhân và có thể được sử dụng bởi những người nhận khác nhau.

- *Hiến máu giúp giảm cân:* Bạn có thể tiêu tốn 650 - 700 Kcal trong một lần hiến máu. Cân nặng của bạn có liên quan tới hấp thu calo và vì vậy, hiến máu có thể hỗ trợ kiểm soát cân nặng.