

# 十堰市城市管理综合执法委员会

## 市城管执法系统关于开展 2022 年度 无偿献血活动的通知

委属各单位、委机关各科室：

根据《市人民政府办公室关于进一步做好公务员无偿献血月工作的通知》（十政办发[2014]5号）精神和市献血委 2022 年度公务员无偿献血活动的统一安排部署，市城管执法委拟开展本年度无偿献血活动，现将活动通知如下：

### 一、献血时间

2022 年 7 月 4 日至 5 日两天

### 二、献血地点

7 月 4 日在委机关门口，7 月 5 日在市环卫局门口

### 三、参与范围

委机关及委属各单位全体干部职工

### 四、相关要求

（一）积极宣传发动。请各单位积极发动和组织干部职工参与无偿献血活动，并提前将《无偿献血宣传片》、《无偿献血知识手册》发至本单位职工群，让每位职工知晓献血的重大意义。党员干部要发挥模范带头作用，积极奉献爱心。献血参与人数原则

上应不低于本单位在职人数的 20%。

（二）落实献血人员营养补助。各单位认真落实财政、人社等四部门《关于十堰市市直行政事业经费开支暂行办法的通知》（十财办发[2002]3号）要求，对本单位无偿献血职工给予营养补助，费用由本单位按规定核销。

（三）其它要求。为充分展示城管执法队伍形象，请委属执法单位着制服集中参与活动，没有制服的请穿志愿者红马甲参与活动。请献血人员仔细阅读献血相关事宜（附件）。

联络人：曾艳丽 电话：13872760699。

附件：献血相关事宜



## 献血相关事宜

### 一、献血人员注意事项

1.献血者年龄:18 至 55 周岁。

2.身体条件:无严重心、肺、肝、肾等疾患，半年内无手术史；体温正常；妇女经期、妊娠期、流产后未滿 6 个月、分娩后未滿一年的，暂不献血。近视高于 800 度一般不宜献血。

3.饮食及休息:献血前饮食宜清淡，不宜进高蛋白、高脂类饮食。献血前晚按时休息，保证充足睡眠；献血前 3 天不饮酒，不吃药；献血后 1-2 日内适当休息，避免剧烈运动。献血完毕，针眼处要压迫数分钟，以免血液外溢。

4.每人每次献血 200-400 毫升，两次献血时间间隔不少于 6 个月。如以前参加过无偿献血的，请在参加本次献血活动时携带献血证。

5.献血时需要出示有效证件（其中一项即可）包括：身份证、户口本、医保卡、驾驶证、士兵证。

6.接种新冠病毒灭活疫苗 48 小时后可以献血。