

# 献血後のお願い

## 献血当日の過ごし方

献血後は、水分の補給と休憩（少なくとも10分以上）をおとりいただきます。  
電車でお帰りの際、転落防止のため駅のホームでは線路の近くで電車を待たないでください。  
(気分不良、失神などはじっと立っている時に発生するといわれています)



<献血当日は次のようなことをお願いいたします。>



水分補給

ジュース（スポーツドリンク）、お茶などで十分補給してください。



休憩

乗り物を運転される場合は、その前に十分な休憩(30分以上)をおとりください。



入浴

2時間以内の入浴と当日のサウナは避けてください。



重労働

採血側の腕に強い力がかからないようにお願いします。



エレベーター！階段

使用の際は、特に注意してください。



飲酒

献血直後はさけてください。



喫煙



スポーツ

水泳、マラソンなど激しいスポーツはさけてください。

## 気分が悪くなったら



緊張感の強い場合やその日の体調によっては、採血に伴い気分が悪くなったりめまいがすることがあります。そのような場合はすぐに座るか、横になってください。

通常は頭を低くして30分程度安静にするだけで軽快します。

また、採血後の腕の痛みなど何かご心配なときは、すぐに血液センターまでご連絡ください。

+ ○○○赤十字血液センター

移動採血車の運行予定や献血ルームのご案内などはホームページでもご覧いただけます。

(<http://www.----->)

## 献血ルームのご案内

○○赤十字血液センター XXX-XXX-XXXX ○○献血ルーム XXX-XXX-XXX, ○○献血ルーム XXX-XXX-XXX  
○○献血ルーム XXX-XXX-XXX, ○○献血ルーム XXX-XXX-XXX, ○○献血ルーム XXX-XXX-XXX