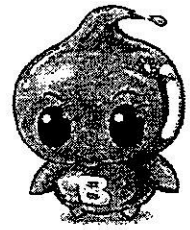


献血後のお願い



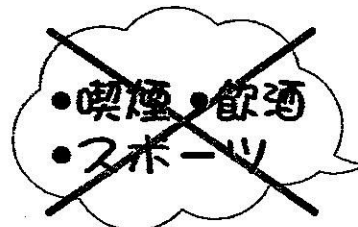
献血当日の過ごし方

献血後は、水分の補給と休憩（少なくとも10分以上）をおとりください。
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)

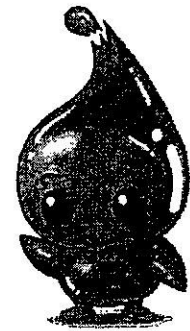
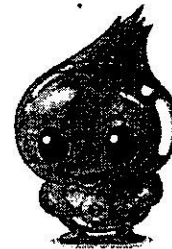
<献血当日は次のようなことをお願いいたします>



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



- ・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…使用する際は、特に注意してください
- ・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
- ・飲酒・喫煙…献血直後は避けてください
- ・スポーツ…水泳、マラソンなど激しいスポーツは避けてください



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。

＋〇〇〇赤十字血液センター (XXX-XXX-XXXX)

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.〇〇〇〇.〇〇〇〇>)

献血ルームのご案内

- ・〇〇赤十字献血センター XXX-XXX-XXXX
- ・〇〇献血ルーム XXX-XXX-XXXX
- ・〇〇献血ルーム XXX-XXX-XXXX
- ・〇〇赤十字献血センター XXX-XXX-XXXX
- ・〇〇献血ルーム XXX-XXX-XXXX
- ・〇〇献血ルーム XXX-XXX-XXXX