

Số: 133/KH – DBĐHDTTW

Phú Thọ, ngày 4 tháng 5 năm 2023

KẾ HOẠCH

Tuyên truyền, vận động và tổ chức hiến máu tình nguyện năm 2023

Căn cứ kế hoạch số 05 /CV– BCD của Ban Chỉ đạo vận động hiến máu tình nguyện Tỉnh Phú Thọ về việc tuyên truyền, vận động và tổ chức hiến máu tình nguyện năm 2023.

Căn cứ vào kế hoạch công tác năm học 2022 – 2023; Nhà trường xây dựng kế hoạch tuyên truyền, vận động học sinh, sinh viên và tổ chức hiến máu tình nguyện năm 2023. Kế hoạch cụ thể như sau:

I. Mục đích, yêu cầu.

- Tiếp tục tuyên truyền về mục đích, ý nghĩa của việc hiến máu tình nguyện và tác dụng của máu trong cấp cứu người bệnh đến đông đảo các tầng lớp nhân dân. Động viên đông đảo học sinh tham gia hiến máu tình nguyện, từng bước tạo dựng nét đẹp văn hóa hiến máu cứu người, góp phần giáo dục thế hệ trẻ về truyền thống nhân ái, vì tình yêu cộng đồng, biết sống vì mọi người.

- Xây dựng và tăng cường nguồn hiến máu, và lực lượng hiến máu dự bị trong tỉnh.

- Làm tốt công tác tư vấn, chăm sóc sức khỏe và đảm bảo giải quyết kịp thời các chế độ theo quy định của nhà nước cho người hiến máu tình nguyện; Phần đầu đạt kế hoạch, đáp ứng nhu cầu cấp cứu, điều trị người bệnh.

II. Nội dung cụ thể:

1. Chỉ tiêu, tiêu chuẩn hiến máu:

- Chỉ tiêu giao: Mỗi lớp học sinh tối thiểu 20 học sinh đăng ký hiến máu.

- Tiêu chuẩn: Theo quy định (Được đính kèm tại kế hoạch này).

2. Thời gian, địa điểm hiến máu: 13h00 ngày 11/5/2023 (chiều thứ 5) tại Nhà đa năng Nhà trường.

3. Thời gian nộp danh sách đăng ký: Chậm nhất 15h00 thứ tư ngày 09/5/2023
(Nộp tại Bộ phận y tế - Phòng Công tác HSSV)

III. Tổ chức thực hiện:

1. Ban Giám Hiệu: Đồng chí Hồ Thị Bích Thủy – Phó hiệu trưởng trực tiếp chỉ đạo chương trình.

2. Phòng Công tác Học sinh – Sinh viên:

- Tuyên truyền, vận động, đôn đốc học sinh tham gia hiến máu.
- Là đầu mối phối hợp với đơn vị bạn tổ chức buổi hiến máu đảm bảo hiệu quả, an toàn.

3. Phòng Tổ chức Hành chính: Chuẩn bị âm thanh, chuẩn bị cơ sở vật chất nhà Đa năng ngày hiến máu.

4. Giáo viên chủ nhiệm: Tuyên truyền, vận động học sinh, cho học sinh đăng ký theo danh sách và nộp cho Phòng Công tác HS-SV đúng thời gian quy định, có mặt động viên học sinh trong buổi hiến máu.

5. Công đoàn, đoàn thanh niên:

- Công đoàn trường: Tuyên truyền, vận động cán bộ viên chức, người lao động trong nhà trường đăng ký và tham gia hiến máu.

- Đoàn thanh niên: Tuyên truyền, vận động đoàn viên tích cực tham gia hiến máu.

Trên đây là kế hoạch tuyên truyền, vận động và tổ chức hiến máu tình nguyện năm 2023. Đề nghị các đơn vị công tác, các đoàn thể, các thầy cô giáo chủ nhiệm, các lớp học sinh triển khai thực hiện. *tu*

Nơi nhận:

- Hiệu trưởng (để B/c);
- Các đơn vị công tác; GVCN, học sinh K48 (để T/h);
- Lưu: VT, CTHSSV.

tu

KT HIỆU TRƯỞNG
PHÓ HIỆU TRƯỞNG



Bich Thuy
Hồ Thị Bích Thủy

THÔNG TIN CƠ BẢN VỀ HIẾN MÁU TÌNH NGUYỆN

Mỗi năm nước ta cần hơn 1,7 triệu đơn vị máu cho điều trị, trong khi đó hiện tại lượng máu tiếp nhận được mới chỉ đáp ứng khoảng 50% nhu cầu, vẫn còn rất nhiều người bệnh cần truyền máu nhưng không có máu để truyền do **thiếu người hiến máu**.

Mỗi lần Bạn hiến máu - Máu của Bạn có thể giúp cứu sống nhiều người bệnh.

Đó là những lý do để **BẠN NÊN HIẾN MÁU NẾU MÌNH THỰC SỰ KHỎE MẠNH.**



HIẾN MÁU THEO ĐÚNG HƯỚNG DẪN KHÔNG CÓ HẠI TỚI SỨC KHỎE

- Lượng máu trong cơ thể mỗi người khoảng 70 - 80ml/kg cân nặng; mỗi lần hiến không quá 9ml/kg cân nặng sẽ không ảnh hưởng tới sức khỏe. Người có cân nặng từ 50kg trở lên có thể hiến > 350ml máu mỗi lần.

- Máu có nhiều thành phần, mỗi thành phần chỉ có thời gian sống nhất định và luôn luôn được đổi mới hàng ngày; cơ thể người hiến máu có khả năng bù trừ nhanh chóng lượng máu đã hiến.

- Mỗi năm trên thế giới có trên 93 triệu đơn vị máu hiến; còn ở Việt Nam có hơn 800.000 nghìn lượt người đã hiến máu, có người đã hiến hàng trăm lần. Người hiến máu hoàn toàn khỏe mạnh và luôn mong muốn được tiếp tục hiến máu cứu người bệnh.



HIẾN MÁU CÒN CÓ NHIỀU LỢI ÍCH CHO SỨC KHỎE CỦA MỖI NGƯỜI NHƯ:

Tăng tạo máu mới, hiến máu giúp giảm nguy cơ ứ đọng sắt, giảm nguy cơ mắc các cơn đột quỵ tim mạch, giảm nguy cơ mắc một số bệnh ung thư... Hiến máu cũng là cách để mỗi người kiểm tra và giám sát sức khỏe của mình.



TIÊU CHUẨN CỦA MỘT NGƯỜI HIẾN MÁU:

- Tuổi: 18 - 60 tuổi - Cân nặng: Nữ từ 42 kg trở lên; Nam từ 45 kg trở lên.
- Khoảng cách giữa 2 lần hiến máu là 12 tuần.
- Không có hành vi nguy cơ cao lây nhiễm HIV và các bệnh lây qua đường máu.

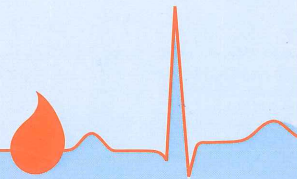


BẠN KHÔNG NÊN HIẾN MÁU NẾU:

- Đã nhiễm HIV, viêm gan B, viêm gan C, giang mai, sốt rét...
- Đã từng tiêm chích ma túy.
- Đã từng quan hệ tình dục không an toàn.
- Có các bệnh mãn tính như: tim mạch, hô hấp, gan, thận...

Hiến máu cứu người

Xin đừng thờ ơ





CHUẨN BỊ ĐỂ HIẾN MÁU AN TOÀN:

- Đêm trước khi hiến máu không nên thức quá khuya
- Trước khi hiến máu nên ăn nhẹ (ít đạm, ít mỡ), không nên uống rượu bia.

Xin vui lòng mang theo giấy tờ tùy thân khi tham gia hiến máu (giấy CMTND, hoặc giấy tờ khác như: giấy phép lái xe, hộ chiếu, thẻ học sinh - sinh viên.



SAU KHI HIẾN MÁU, BẠN NÊN:

- Giữ chế độ ăn uống, sinh hoạt bình thường.
- Hạn chế các hoạt động gắng sức như: Thi đấu thể thao, tập thể hình, leo trèo cao, bơi lội...
- Hạn chế sử dụng rượu, bia trong ngày đầu sau khi hiến máu.



QUYỀN LỢI CỦA NGƯỜI ĐƯỢC THAM GIA HIẾN MÁU

- Được khám sức khỏe, tư vấn sức khỏe
- Được cấp Giấy chứng nhận tham gia hiến máu tình nguyện. Ngoài giá trị về mặt tôn vinh, giấy chứng nhận hiến máu có giá trị bồi hoàn máu, số lượng máu được bồi hoàn lại tối đa bằng lượng máu người hiến máu đã hiến. Giấy chứng nhận này có giá trị tại các bệnh viện, các cơ sở y tế công lập trên toàn quốc.
- Được phục vụ ăn nhẹ tại chỗ, được hỗ trợ một phần chi phí đi lại và nhận quà lưu niệm.



NHỮNG PHẢN ỨNG CÓ THỂ XẢY RA TRONG QUÁ TRÌNH THAM GIA HIẾN MÁU VÀ BIỆN PHÁP XỬ TRÍ:

Khi tham gia hiến máu, những trục trặc, triệu chứng, tai biến hay những phản ứng không mong muốn có thể gặp như sau:

- Những bất thường và tai biến tại chỗ: Tê tay, tụ máu nơi lấy máu, viêm tấy...
- Những phản ứng bất thường toàn thân: Nhẹ (tái mặt, vã mồ hôi, khó chịu); trung bình (hoa mắt, chóng mặt, nôn); nặng (ngất, tiểu tiện không tự chủ, co giật)...
- Những phản ứng bất thường khác có liên quan tới hiến máu: Ngã, chấn thương, hysteria.
- Những tình trạng ngẫu nhiên xảy ra trùng hợp với việc hiến máu, nhưng không phải nguyên nhân do thiếu máu.



QUY TRÌNH HIẾN MÁU:

Bạn đã hiến máu chưa, 6 bước thật đơn giản:

1. Đăng ký hiến máu



2. Khám sức khỏe



3. Xét nghiệm kiểm tra



6. Nhận giấy chứng nhận hiến máu và quà lưu niệm



5. Nghỉ sau hiến máu



4. Hiến máu



HỘI CHỮ THẬP ĐỎ TỈNH PHÚ THỌ

942 Đường Hùng Vương, P. Thọ Sơn
Thành Phố Việt Trì, Tỉnh Phú Thọ



**BAN CHỈ ĐẠO VẬN ĐỘNG
HIẾN MÁU TÌNH NGUYỆN
TỈNH PHÚ THỌ**