

Số: /KH – BCĐ

Đông Sơn, ngày 7 tháng 3 năm 2022

## **KẾ HOẠCH**

### **Tuyên truyền vận động, Tổ chức thực hiện hiến máu tình nguyện năm 2022**

Thực hiện Chỉ thị số 21/CT-UBND ngày 07/10/2015 của Chủ tịch UBND tỉnh Thanh Hóa, về việc “Tăng cường tuyên truyền vận động và tổ chức Hiến máu tình nguyện”; KH 264/KH-BCĐ HMTN Thanh Hóa, ngày 3/12/2021 của Ban chỉ đạo vận động HMTN tỉnh Thanh Hóa về công tác tuyên truyền vận động, tổ chức hiến máu tình nguyện năm 2022; Ban chỉ đạo vận động hiến máu tình nguyện huyện Đông Sơn xây dựng kế hoạch công tác tuyên truyền vận động, tổ chức hiến máu tình nguyện năm 2022 với các nội dung như sau:

#### **I. MỤC ĐÍCH, YÊU CẦU**

##### **1. Mục đích**

- Tuyên truyền vận động cán bộ, công chức, viên chức, người lao động, chiến sỹ các lực lượng vũ trang, sinh viên, người tình nguyện và các tầng lớp nhân dân tham gia hiến máu cứu người bệnh.

- Thông qua việc khám sức khỏe, xét nghiệm sàng lọc trước hiến máu để phát hiện sớm bệnh tật.

- Tổ chức tiếp nhận số lượng máu an toàn nhằm khắc phục tình trạng thiếu máu trong cấp cứu và điều trị người bệnh tại các bệnh viện, góp phần cùng ngành y tế chăm sóc sức khỏe nhân dân.

##### **2. Yêu cầu**

- Các xã, thị trấn, các cơ quan, đơn vị, doanh nghiệp trên địa bàn huyện Đông Sơn triển khai kế hoạch hiến máu, tổ chức cho cán bộ, công chức, viên chức, người lao động và tình nguyện viên hiến máu theo lịch thời gian được phân công, tránh trùng lặp nhiều đơn vị lấy máu cùng giờ gây khó khăn cho việc tiếp nhận máu.

- Phối hợp với Ban Chỉ đạo vận động hiến máu tình nguyện tỉnh, Hội Chữ thập đỏ tỉnh Thanh Hóa và Trung tâm huyết học Bệnh viện đa khoa tỉnh tổ chức tốt đợt hiến máu tình nguyện.

#### **II. NỘI DUNG**

##### **1. Công tác tuyên truyền vận động**

Tăng cường công tác tuyên truyền trên hệ thống thông tin đại chúng về ý nghĩa nhân văn, nghĩa cử cao đẹp của người hiến máu tình nguyện, góp phần nâng cao nhận thức cho đội ngũ cán bộ, công chức, viên chức, người lao động, chiến sỹ các lực lượng vũ trang, sinh viên và tình nguyện viên về công tác hiến máu, đồng thời nêu cao vai trò, trách nhiệm của cán bộ lãnh đạo, quản lý đối với người bệnh.

##### **2. Tổ chức tiếp nhận máu**

- Tuyên truyền vận động những người có đủ sức khỏe tham gia hiến máu vì sức khỏe cộng đồng, đảm bảo cung cấp máu an toàn phục vụ cấp cứu, điều trị cho người bệnh tại các bệnh viện.

- Ban Chỉ đạo vận động hiến máu tình nguyện huyện và Hội Chữ thập đỏ huyện Đông Sơn phối hợp trung tâm huyết học tỉnh, bệnh viện đa khoa tỉnh, trung tâm y tế và bệnh viện đa khoa huyện Đông Sơn tổ chức tiếp nhận máu.

- Vận động trên 800 tình nguyện viên đăng ký hiến máu, phấn đấu năm 2022 tổ chức tiếp nhận máu trên địa bàn huyện đạt trên 500 đơn vị.

### III. TỔ CHỨC THỰC HIỆN

#### 1. Đối tượng, chỉ tiêu và thời gian địa điểm hiến máu

- **Đối tượng:** Toàn thể Cán bộ công chức, viên chức, lao động hợp đồng các Cơ quan, đơn vị, Trường học và lực lượng vũ trang, người dân sinh sống đóng trên địa bàn huyện, ngoài huyện khoẻ mạnh tuổi từ 18 đến 60 đối với nam và từ 18 đến 55 đối với nữ; có cân nặng từ 45kg trở lên đối với nam và 42kg trở lên đối với nữ; Khoảng cách tối thiểu giữa hai lần hiến máu là 02 tháng 15 ngày.

- **Chỉ tiêu:** vận động hơn 900 tình nguyện viên tham gia hiến máu

Đơn vị máu đạt: 500 đơn vị

(Phụ lục 1: Chỉ tiêu cụ thể và thời gian hiến máu kèm theo)

-**Thời gian tổ chức HMTN:** Dự kiến ½ ngày, 6h 30p ngày 6 tháng 5 năm 2022

- **Địa điểm tổ chức hiến máu:** Trung tâm hội nghị huyện Đông Sơn.

#### 2. Phân công chỉ đạo cơ sở

Các thành viên Ban Chỉ đạo vận động hiến máu tình nguyện huyện được phân công phụ trách các đơn vị, có trách nhiệm đôn đốc, kiểm tra, giám sát việc thực hiện kế hoạch hiến máu, đảm bảo vượt chỉ tiêu huyện giao (Phụ lục 2: Phân công các thành viên chỉ đạo kèm theo).

#### 3. Thường trực Ban Chỉ đạo VĐHMTN và Hội Chữ thập đỏ huyện:

- Xây dựng kế hoạch và triển khai thực hiện đến các xã, thị trấn, các cơ quan đơn vị, doanh nghiệp trên địa bàn; phối hợp với Bệnh viện đa khoa, Trung tâm Y tế, huyện Đoàn, Phòng giáo dục, tổ chức tốt đợt hiến máu tình nguyện.

- Tổ chức các hoạt động của Ban Chỉ đạo vận động hiến máu tình nguyện huyện và phối hợp với các cơ quan truyền thông đưa tin, tuyên truyền trên các phương tiện thông tin đại chúng về công tác hiến máu tình nguyện.

- Báo cáo kết quả công tác hiến máu tình nguyện với huyện ủy, UBND, Ban Chỉ đạo vận động hiến máu tình nguyện tỉnh và Hội Chữ thập đỏ tỉnh.

#### 4. Cơ sở và khối cơ quan

- Đối với xã, thị trấn: Thành lập Ban chỉ đạo vận động HMTN do đồng chí Chủ tịch UBND hoặc Phó Chủ tịch làm Trưởng ban chỉ đạo; Chủ tịch Hội Chữ Thập đỏ: Phó ban trực; Bí thư Đoàn: Phó ban; Chủ tịch Hội Liên hiệp Phụ nữ:

Phó ban. Các thành viên BCD là trưởng các đoàn thể tham gia vận động tình nguyện viên tham gia hiến máu.

- Đối với các cơ quan, đơn vị, doanh nghiệp, Khối trường THPT, PT, Trung tâm GDNN-GDTX, Các Trường Mầm non, Tiểu học, TH&THCS; Trung học cơ sở tùy theo điều kiện cụ thể để thành lập Ban vận động HMTN hoặc giao cho Đoàn thanh niên phối hợp với tổ chức Công đoàn triển khai thực hiện.

- Xây dựng kế hoạch, chỉ tiêu vận động, danh sách người tham gia HMTN đối với các xã, thị trấn; các cơ quan, đơn vị, doanh nghiệp, khối trường THPT, PT, Trung tâm GDNN - GDTX gửi về trực tiếp về Huyện Đoàn Đông Sơn (Email: [Huyendoands@gmail.com](mailto:Huyendoands@gmail.com)). Đối với khối trường Mầm non, Tiểu học, THCS, TH và THCS gửi trực tiếp về Phòng giáo dục (Email: [nhunglt.pgddongson@thanhhoa.edu.vn](mailto:nhunglt.pgddongson@thanhhoa.edu.vn)) **trước ngày 28/4/2022** gồm: Quyết định thành lập Ban vận động HMTN của đơn vị và đăng ký danh sách người tham hiến máu tình nguyện (*Có mẫu đăng ký danh sách gửi kèm theo*). Huyện Đoàn; Phòng giáo dục tổng hợp nộp về thường trực Ban chỉ đạo HMTN huyện (Email: [Hoichuthapdongson@gmail.com](mailto:Hoichuthapdongson@gmail.com)) **trước ngày 3/5/2022**.

- Từ ngày 28/4/2022 đến hết ngày 6/5/2022 các cơ quan, đơn vị tuyên truyền, treo băngzôn tuyên truyền trước cổng đơn vị; Đối với các cơ quan, đơn vị treo 01 băngzôn trước cổng, đối với các xã, thị trấn làm 02 băngzôn treo trên các trục đường thuộc trung tâm của xã, thị trấn. Nội dung khẩu hiệu:

+ *Hiến máu cứu người - Một nghĩa cử cao đẹp.*

+ *Sẻ giọt máu đào là trao niềm hi vọng và tiếp thêm sự sống.*

+ *Hiến máu tình nguyện – kết nối trái tim - cho thêm sự sống*

+ *Hiến máu tình nguyện – Việc thiện mỗi người*

## **5. Công tác truyền thông**

Trung tâm VHTT-TH&DL huyện Đông Sơn, Đài truyền thanh các xã, thị trấn phối hợp với Ban Chỉ đạo vận động hiến máu tình nguyện huyện, xã, thị trấn và các đơn vị có liên quan thường xuyên đưa tin tuyên truyền về công tác hiến máu tình nguyện từ 28/4/2022 đến hết sáng ngày 6/5/2022.

## **6. Công tác phòng chống dịch Covid 19**

- Ủy ban nhân dân các xã, thị trấn chỉ đạo trạm y tế thực hiện test nhanh tầm soát cho các TNV tham gia HMTN hoàn thành trước 17 giờ 00 phút, thứ 5, ngày 5/5/2022, nhằm phát hiện những trường hợp nhiễm covid-19, tránh tình trạng lây lan dịch bệnh ra cộng đồng.

- Trung tâm Y tế huyện hỗ trợ phân công 02 cán bộ hỗ trợ thực hiện việc kiểm tra phòng, chống dịch bệnh Covid-19 cho các TNV trước khi vào HMTN.

Để công tác hiến máu tình nguyện năm 2022 đạt kết quả tốt; Thường trực Ban Chỉ đạo vận động hiến máu tình nguyện huyện đề nghị các đồng chí thành viên Ban

Chỉ đạo thường xuyên kiểm tra, đôn đốc các đơn vị được phân công phụ trách thực hiện đúng kế hoạch chỉ tiêu, thời gian tổ chức hiến máu. đề nghị cấp ủy, chính quyền, thủ trưởng cơ quan, đơn vị, hiệu trưởng các trường trên địa bàn huyện; MTTQ, các đoàn thể, các tổ chức xã hội các cấp chỉ đạo tổ chức triển khai thực hiện, tạo điều kiện tốt nhất về tinh thần, vật chất để tình nguyện viên của đơn vị tham gia hiến máu để cuộc vận động hiến máu nhân đạo năm 2022 đạt kết quả cao. Trong quá trình tổ chức thực hiện có gì vướng mắc đề nghị thủ trưởng các cơ quan, đơn vị phản ánh kịp thời về thường trực BCĐ hiến máu tình nguyện huyện để được phối hợp, giải quyết. (Số: 0945591819 đ/c: Thanh - phó chủ tịch hội CTĐ huyện)

**Nơi nhận:**

- Ban chỉ đạo HMTN tỉnh(để b/c)
- TTr Huyện uỷ, HĐND, UBND huyện(để b/c)
- MTTQ huyện, các đoàn thể huyện(để p/ hợp)
- Thành viên BCĐ HMTN huyện(để t/h)
- Thủ trưởng các cơ quan đơn vị (để t/h)
- Chủ tịch UBND các xã, thị trấn (để t/h)
- HT các Trường THPT, GD GDTX, DN (để t/h)
- HT các trường THCS, Tiểu học, MN (để t/h)
- Lưu: VT, BCĐ.

**TM. BAN CHỈ ĐẠO HMTN HUYỆN**  
**TRƯỞNG BAN**

**PHÓ CHỦ TỊCH UBND HUYỆN**  
**Nguyễn Hồng Quang**

UBND HUYỆN ĐÔNG SƠN  
**BAN CHỈ ĐẠO HMTN**

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

## CHỈ TIÊU

### **Vận động tham gia hiến máu tình nguyện năm 2022**

(Theo kế hoạch số: 60 KH-BCĐ ngày 13/4/2021 của BCĐ vận động HMTN huyện)

#### **I. Khối Trường Mầm non, Tiểu học, Trung học cơ sở, TH và THCS.**

-Vận động toàn thể cán bộ giáo viên, nhân viên, người lao động trong độ tuổi từ 18 đến 55 tuổi đối với nữ, cân nặng 42kg trở lên; từ 18 đến 60 tuổi đối với nam cân nặng 45kg trở lên)

TT	Tên đơn vị	Số đơn vị máu cần đạt				Ghi chú
		Trường MN	Trường TH	Trường THCS	Trường TH & THCS	
1	Đông Hoàng	6			10	
2	Đông Ninh	6	6	5		
3	Đông Minh	5			10	
4	Đông Khê	4			7	
5	Đông Thanh	5			12	
6	Đông Tiến	5	9	6		
7	Đông Anh	5			9	
8	Thị trấn Rừng Thông	25/6: 9	LTL: 9	NChích:9		
9	Đông Thịnh	5			10	
10	Đông Yên	7			9	
11	Đông Hòa	6			9	
12	Đông Quang	6	5	4		
13	Đông Nam	5			9	
14	Đông Phú	4			7	
15	Đông Văn	5	5	6		
	<b>Tổng</b>	<b>83</b>	<b>34</b>	<b>39</b>	<b>92</b>	<b>248</b>

#### **II. Khối trường Trung học phổ thông, Trung tâm GDNN -GDTX.**

TT	Tên đơn vị	Số đơn vị máu cần đạt
1	Trường THPT Đông Sơn I	10
2	Trường THPT Đông Sơn II	8
3	Trường PT Nguyễn Mộng Tuân	10
4	Trường TTGDNN - GDTX	6
	<b>Tổng</b>	<b>34</b>

UBND HUYỆN ĐÔNG SƠN  
**BAN CHỈ ĐẠO HMTN**

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

## CHỈ TIÊU

### **Vận động tham gia hiến máu tình nguyện năm 2022**

(Theo kế hoạch số:60 /KH-BCĐ ngày 13/4/2021 của BCĐ vận động HMTN huyện)

-Vận động toàn thể cán bộ công chức, viên chức, nhân viên, người lao động, bà con nhân dân trong độ tuổi từ 18 đến 55 tuổi đối với nữ, cân nặng 42kg trở lên; từ 18 đến 60 tuổi đối với nam cân nặng 45kg trở lên)

<b>TT</b>	<b>Tên đơn vị</b>	<b>Số đơn vị máu cần đạt</b>	<b>Số DS đăng ký</b>
1	Xã Đông Hoàng	30	
2	Xã Đông Ninh	30	
3	Xã Đông Minh	30	
4	Xã Đông Khê	30	
5	Xã Đông Thanh	30	
6	Xã Đông Tiến	30	
7	Thị trấn Rừng Thông	40	
8	Xã Đông Thịnh	30	
9	Xã Đông Yên	30	
10	Xã Đông Hòa	30	
11	Xã Đông Quang	30	
12	Xã Đông Nam	30	
13	Xã Đông Phú	30	
14	Xã Đông Văn	30	
<b>Tổng</b>		<b>430</b>	

(Tổng danh sách có 14 xã, thị trấn)

**IV. Khối cơ quan đơn vị, các doanh nghiệp đóng trên địa bàn huyện.**

<b>TT</b>	<b>Tên cơ quan, đơn vị</b>	<b>Số đơn vị máu cần đạt</b>	<b>Ghi chú</b>
1	Bệnh viện Đa khoa huyện	40	
2	Trung tâm Y tế huyện	30	
3	Huyện ủy, TTBDCT, MTTQ và các đoàn thể huyện	10	
4	Ủy ban nhân dân huyện	30	
5	Công An huyện	30	
6	Ban chỉ huy quân sự huyện	20	
7	Hiệu thuốc	2	
8	Chi cục Thuế	3	
9	BHXH huyện	02	
10	Viện kiểm sát Đông Sơn	02	
11	NHCS – XH huyện	02	
12	Ngân hàng Nông nghiệp và PTNT huyện	3	
13	Cty TNHH 1 thành viên Sông Chu - Chi nhánh Đông Sơn	5	
14	Tòa Án	02	
15	Thị hành án	02	
16	Bưu điện	02	
17	Viễn Thông Đông Sơn	03	
18	Chi nhánh Điện	03	
19	Công ty TNHH Sao Khuê	5	
	<b>Tổng</b>	<b>194</b>	

**\* Tổng số chỉ tiêu đơn vị máu được giao năm 2022: 500 đơn vị/500 người.**

**\* Tổng số dự kiến số người tham gia buổi HMTN: 906 người.**

**LỊCH PHÂN BỐ THỜI GIAN HIẾN MÁU NHÂN ĐẠO, NĂM 2022**Thời gian: *Bắt đầu từ 6 giờ 30p đến 11h 30 phút, ngày 6 tháng 5 năm 2022*

	Thời gian hiến máu	Tên đơn vị
Ngày: 6/5/2022	<i>Từ 6h'30p đến 8 giờ 30phút</i>	Cơ quan Huyện Ủy, UBND huyện, Ban chỉ huy quân sự huyện Công An huyện, Tòa Án, Thi hành Án, Trung Tâm Viễn Thông, Bệnh viện Đa khoa, TTTY tế huyện, Viện kiểm sát, Bưu điện, Chi nhánh điện, Viễn Thông, BHXH, Thị trấn Rừng thông, Đông Thanh, Đông Tiến, Đông Thịnh, Đông Anh.; Đông Khê, Đông Minh, Đông Hòa, Đông Yên, THPT Đông Sơn I, THPT Đông Sơn II, Cty TNHH 1 thành viên Sông Chu - Chi nhánh Đông Sơn.
	<i>Từ 8h 30' đến 11h 30 phút</i>	Chi Cục Thuế, Đông Quang, Đông Nam, Đông Văn. Đông Hoàng, Đông Ninh, Đông Phú. Công ty Sao Khuê (Đông Hoàng) Các trường Mầm non, Tiểu học, THCS, TH & THCS, NHNN & PTNT, NHCSXH, Nguyễn Mộng Tuân, TTGDNN & GDTX







## BÀI VIẾT TUYÊN TRUYỀN VỀ HIẾN MÁU TÌNH NGUYỆN

### \* Những điều cần biết về hiến máu nhân đạo

Máu là món quà vô giá mà cuộc sống đã ban tặng cho mỗi chúng ta. Hàng ngàn người không may mắn đang khao khát chờ có máu để được cứu sống. "Thương người như thể thương thân" xin đừng ngại ngần, máu của bạn là vô giá với người bệnh.

Mặc dù khái niệm "hiến máu nhân đạo" ra đời đã lâu nhưng không phải ai cũng hiểu hết ý nghĩa cũng như khái niệm này. Và sau đây sẽ cung cấp cho các bạn những thông tin cơ bản về hiến máu nhân đạo.

- Máu của bạn sau khi hiến phải qua một chu trình nghiêm ngặt mới có thể sử dụng cứu sống người bệnh được: bạn hiến máu - Xét nghiệm sàng lọc - Tách cá thành phần máu - Bảo quản - Người bệnh.

- Lượng máu của cơ thể trung bình có khoảng 77ml/kg cân nặng đối với nam, 66ml/kg cân nặng đối với nữ. Như vậy một người Việt Nam trưởng thành trung bình có khoảng từ 3, 5- 5 lít máu (bằng khoảng 1/13 trọng lượng của cơ thể).

#### 1. Người hiến máu nhân đạo phải là người như thế nào?

- Là người có tinh thần nhân đạo, tự nguyện, không nhận tiền, quà bồi dưỡng, có ý thức về hiến máu an toàn cho người bệnh.

- Tất cả mọi người từ 18 - 55 tuổi đối với nữ, 18 - 60 tuổi đối với nam, có mang đầy đủ giấy Chứng minh nhân dân hoặc các giấy tờ tùy thân khác.

- Cân nặng >45kg. Với người đã hiến máu an toàn hoặc cân nặng >50 kg, có thể hiến 350ml máu/lần.

- Với người hiến máu nhắc lại thì phải đảm bảo khoảng thời gian cách lần hiến máu trước tối thiểu là 84 ngày.

- Không nhiễm hoặc không có các hành vi lây nhiễm HIV và các bệnh lây nhiễm qua đường truyền máu khác.

- Thời gian giữa 2 lần hiến máu tối thiểu là 84 ngày.

- Lượng máu cho không quá 1/10 lượng máu của cơ thể.

#### 2. Trước khi và hiến máu phải làm gì?

- Đêm hôm trước ngày hiến máu không thức quá khuya, nên ăn nhẹ và không uống rượu bia.

- Trong 2-3 ngày đầu sau hiến máu nên sinh hoạt nhẹ nhàng, nghỉ ngơi nhiều hơn bình thường, tránh các hoạt động gắng sức, các trò chơi mang tính đối kháng đòi hỏi tốn nhiều thể lực: đá bóng, tập tạ, không leo trèo cao... không thức quá khuya, không uống rượu bia.

- Nếu thấy cơ thể hơi mệt mỏi, nên nghỉ ngơi, tránh hoạt động quá nhiều.

Nên bình tĩnh và yên tâm, đây chỉ là một phản ứng sinh lý bình thường của cơ thể biểu hiện đang trong quá trình phục hồi và tái tạo máu. Nếu yên tâm, tinh thần thoải mái và nghỉ ngơi tốt thì những biểu hiện này sẽ nhanh chóng qua đi.

- Tiếp tục giữ gìn sức khỏe và tham gia hiến máu nhắc lại. Những đơn vị máu của những người hiến máu nhắc lại sẽ có chất lượng và an toàn hơn rất nhiều cho người bệnh nhận máu.

### **3. Quyền lợi khi tham gia hiến máu**

- Người hiến máu được khám và tư vấn sức khỏe miễn phí.

- Được bồi hoàn máu miễn phí (trong trường hợp người hiến máu không may cần phải truyền máu).

- Được cấp giấy chứng nhận hiến máu tình nguyện của Ban chỉ đạo hiến máu nhân đạo tỉnh, thành phố. 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 và có giá trị suốt đời người hiến máu.

- Được bồi dưỡng một suất ăn nhẹ tại chỗ, trao tặng một món quà lưu niệm, hỗ trợ một phần chi phí đi lại.

- Ngoài ra, người hiến máu còn được tham gia vào các tổ chức, các hoạt động có ý nghĩa dành cho người hiến máu...

### **4. Hiến máu theo hướng dẫn có hại cho sức khỏe không?**

- Không. Hiến máu theo hướng dẫn của thầy thuốc không có hại cho sức khỏe.

- Máu có nhiều thành phần, mỗi thành phần chỉ có đời sống nhất định và luôn luôn được đổi mới hằng ngày. Do đó, ngay sau khi hiến máu, các cơ quan sinh máu sẽ được kích thích và quá trình sinh tạo máu sẽ hoạt động với tốc độ gấp 8 - 10 lần so với bình thường. Hoạt động này của nhằm nhanh chóng lấy lại sự cân bằng của cơ thể. Sau khi hiến máu khoảng 3-4 tuần, các thành phần trong máu phục hồi lại gần như bình thường.

- Những ngày đầu sau khi hiến máu, các chỉ số máu có thay đổi chút ít nhưng vẫn nằm trong giới hạn sinh lý bình thường không hề gây ảnh hưởng đến các chức năng sống của cơ thể.

- Một số ít trường hợp những ngày sau hiến máu cảm thấy lo lắng và hơi mệt mỏi, nên bình tĩnh và yên tâm, đây chỉ là một phản ứng sinh lý bình thường của cơ thể biểu hiện đang trong quá trình phục hồi và tái tạo máu. Nếu yên tâm, tinh thần thoải mái, nghỉ ngơi tốt thì những biểu hiện này sẽ nhanh chóng qua đi.

Như vậy, mỗi người nếu thấy sức khỏe tốt, không có các bệnh lây nhiễm qua đường truyền máu, đạt tiêu chuẩn hiến máu thì có thể hiến máu từ 3-4 lần trong một năm, vừa không ảnh hưởng xấu đến sức khỏe của bản thân, vừa có máu có

chất lượng tốt và an toàn cao cho người bệnh, giá trị nhân văn ở đây là rất đáng kính trọng.