

**ỦY BAN NHÂN DÂN
PHƯỜNG PHÚC LỢI**

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

Số: /UBND-VHXXH

Phúc Lợi, ngày tháng năm 2025

V/v đề nghị phối hợp huy động người
tham gia hiến máu trong chương trình
hiến máu tình nguyện của phường
Phúc Lợi cuối năm 2025

Kính gửi:

- Cơ quan Đảng uỷ phường;
- Các phòng, ban, đơn vị thuộc UBND phường;
- Công an phường;
- Các cơ sở giáo dục trên địa bàn phường.

Thực hiện Công văn số 08/BCĐ-HMTN ngày 12/8/2025 của Ban Chỉ đạo vận động Hiến máu tình nguyện thành phố Hà Nội về việc tăng cường công tác vận động hiến máu tình nguyện trên địa bàn Thành phố; Công văn số 1162/HHTM ngày 28/8/2025 của Viện Huyết học - Truyền máu Trung ương về việc phối hợp tổ chức chương trình hiến máu cuối năm 2025;

Để góp phần khắc phục tình trạng khan hiếm máu phục vụ cấp cứu và điều trị cho người bệnh; cứu sống những bệnh nhân đang nguy kịch, sẻ chia yêu thương, trách nhiệm với cộng đồng,

UBND phường Phúc Lợi kính đề nghị cơ quan Đảng uỷ phường và các cơ quan, đơn vị trên địa bàn phường phối hợp vận động cán bộ, công chức, viên chức, người lao động tham gia chương trình hiến máu tình nguyện cuối năm 2025 cụ thể như sau:

1. Số lượng vận động đăng ký hiến máu: 282 người (*Theo phụ lục 1*)

Chú ý tuyên truyền vận động hiến máu đối với người có đủ sức khỏe tham gia hiến máu (*hướng dẫn tại Phụ lục 3*), tập trung vào người đảm bảo sức khỏe có cân nặng từ 55kg trở lên.

2. Điều kiện tham gia hiến máu; quyền lợi của người tham gia hiến máu và một số lưu ý, quy trình tham gia hiến máu: *Phụ lục 3.*

3. Đề nghị các cơ quan, đơn vị trên địa bàn:

- Lập danh sách người đăng ký hiến máu, gửi về phòng Văn hóa – Xã hội theo mẫu tại *Phụ lục 2*, gửi về Phòng Văn hóa - Xã hội phường (qua đ/c Trần Thị Bẩy, điện thoại: 098.580.3536) chậm nhất ngày 07/10/2025 (thứ 2).

4. Thời gian, địa điểm hiến máu:

- **Thời gian:** từ 07h30 đến 11h30 ngày 18 tháng 10 năm 2025 (Thứ bảy).

- **Địa điểm:** Tại Trường Tiểu học Lê Quý Đôn (Ô quy hoạch C.7/TH, tổ 1, phường Phúc Lợi, thành phố Hà Nội).

Đề nghị các cơ quan, đơn vị, phòng, ban đơn đốc cán bộ, công chức, viên chức, người lao động tham gia hiến máu đầy đủ, đúng thời gian trên.

Trân trọng cảm ơn!

Nơi nhận:

- Như kính gửi;
- Đ/c Chủ tịch UBND phường;
- Lưu: VT, VHXXH (03).

TM. ỦY BAN NHÂN DÂN
KT. CHỦ TỊCH
PHÓ CHỦ TỊCH

Bùi Anh Tuấn

Phụ lục 1

BIỂU GIAO CHỈ TIÊU HUY ĐỘNG HIẾN MÁU CUỐI NĂM 2025

(Kèm theo Công văn số...../ UBND-VHXXH ngày...../9/2025 của UBND phường Phúc Lợi)

TT	Đơn vị	Số lượng Cán bộ, CCVC, NLĐ	Chỉ tiêu huy động hiến máu (người)
1	Cơ quan Đảng ủy phường	34	4
2	Cơ quan UBND phường		8
	<i>Văn phòng HĐND-UBND</i>	14	2
	<i>Phòng Kinh tế, Hạ tầng & Đô thị</i>	24	4
	<i>Phòng Văn hóa - Xã hội</i>	18	2
3	Trạm Y tế	49	7
4	Ban Quản lý dự án đầu tư - hạ tầng	15	2
5	Trung tâm VHNTTTT	6	1
6	Ban Chỉ huy quân sự phường	125	30
7	Công an phường		30
8	Cơ sở giáo dục		245
	<i>Cơ sở giáo dục công lập</i>	1040	125
	<i>Cơ sở giáo dục ngoài công lập</i>	737	75
	Tổng		282

Danh sách đăng ký tham gia hiến máu*(Kèm theo Công văn số /UBND-VHXX ngày /9/2025 của UBND phường Phúc Lợi)***DANH SÁCH****ĐĂNG KÝ THAM GIA HIẾN MÁU NGÀY 18/10/2025**

- Tên đơn vị:.....
- Họ tên người là đầu mối đăng ký:.....
- Số điện thoại liên hệ:.....

Stt	Họ và tên	Địa chỉ	Số điện thoại	Ghi chú
1	Nguyễn Văn A	Số nhà... ngõ... ngách...	0941646xxx	Đủ điều kiện SK
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
Tổng: người				

Phúc Lợi, ngày .. tháng .. năm 2025

THỦ TRƯỞNG ĐƠN VỊ
(Ký tên, đóng dấu)

MỘT SỐ THÔNG TIN CƠ BẢN VỀ HIẾN MÁU TÌNH NGUYỆN*(Kèm theo Công văn số /UBND-VHXXH ngày /9/2025 của UBND phường Phúc Lợi)***1. Điều kiện tham gia hiến máu**

- Độ tuổi đủ 18 đến 60 tuổi.
- Cân nặng $\geq 45\text{kg}$ đối với nam và $\geq 42\text{kg}$ đối với nữ.
- Không bị nhiễm hoặc có các hành vi nguy cơ cao lây nhiễm HIV và các bệnh lây qua đường truyền máu khác (vi rút viêm gan B, vi rút viêm gan C, giang mai...).
- Khoảng thời gian giữa 2 lần hiến máu tối thiểu là 12 tuần.
- Có giấy tờ tùy thân (chứng minh thư, căn cước công dân, giấy phép lái xe...)

2. Lưu ý trước khi hiến máu

- Mang theo giấy tờ tùy thân (chứng minh thư, căn cước công dân, giấy phép lái xe...) khi đi hiến máu.
- Trước ngày hiến máu không nên thức quá khuya, không uống rượu bia.
- Nên ăn nhẹ trước buổi hiến máu, hạn chế đồ ăn có nhiều đạm, mỡ.
- Uống nhiều nước ($\geq 300\text{ml}$).

3. Quyền lợi của người hiến máu

- a. Được khám, tư vấn sức khỏe và kiểm tra các xét nghiệm huyết sắc tố, viêm gan B trước khi hiến máu;
- b. Được xét nghiệm sau hiến máu, bao gồm xét nghiệm nhóm máu (hệ nhóm máu ABO và Rh); các virus lây qua đường truyền máu: HIV, viêm gan B, viêm gan C và vi khuẩn giang mai.
- c. Bồi dưỡng sau khi hiến máu:
 - Suất ăn nhẹ tại chỗ: trị giá tối đa 30.000 đồng.
 - Kinh phí hỗ trợ cho một người hiến máu là 150.000 đồng, gồm:
 - + Hỗ trợ đi lại: 50.000 đồng (của Viện Huyết học – Truyền máu Trung ương);
 - + Hỗ trợ bồi dưỡng: 100.000đ (của Phường).
 - Quà tặng bằng hiện vật hoặc **gói xét nghiệm máu** trị giá theo thể tích máu hiến:
 - Thẻ tích máu 250 ml nhận quà trị giá tối đa 100.000 đồng;
 - Thẻ tích máu 350 ml nhận quà trị giá tối đa 150.000 đồng;
 - Thẻ tích máu 450 ml nhận quà trị giá tối đa 180.000 đồng.
- d. Được nhận giấy chứng nhận hiến máu tình nguyện. Khi cần truyền máu sẽ được bồi hoàn miễn phí lượng máu tối đa bằng lượng máu đã hiến tại các bệnh viện công lập trên toàn quốc (có giấy chứng nhận HMTN).
- e. Được đề xuất khen thưởng, tôn vinh theo quy định.

4. Lưu ý sau khi hiến máu:

- Uống nhiều nước;
- Giữ chế độ ăn uống, sinh hoạt bình thường;
- Tăng cường sử dụng các chất dinh dưỡng bổ máu như: thịt, gan, trứng,

sữa...;

- Nên dùng thêm các thuốc bổ máu (nếu có thể).
- Chỉ rời khỏi điểm hiến máu khi thực sự thoải mái và được sự đồng ý của nhân viên y tế;
- Trong 3 ngày đầu sau hiến máu: Tránh các hoạt động, đòi hỏi nhiều thể lực (đá bóng, tập tạ), không trèo cao, không nên thức quá khuya, không uống rượu bia.

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

Hiến máu theo đúng hướng dẫn của thầy thuốc không có hại tới sức khỏe, điều đó được giải thích bằng các cơ sở khoa học và thực tế.

- Việc lấy máu được thực hiện theo đúng hướng dẫn, quy định

- Tuân thủ đúng các tiêu chuẩn như: đủ tuổi, đủ cân nặng; khoảng thời gian giữa hai lần hiến máu...

- Người hiến máu trên cơ sở tự nguyện, không có vụ lợi, không sức ép.

- Việc hiến máu phải phù hợp với các cơ sở khoa học

- Người hiến máu chỉ được tham gia sau khi được khám, xét nghiệm và được khẳng định đủ tiêu chuẩn hiến máu (đáp ứng được các yêu cầu về mạch, huyết áp, lượng huyết sắc tố).

- Lượng máu hiến: Mỗi lần hiến không quá 9ml máu/kg thì không ảnh hưởng tới sức khỏe. Lượng máu trong cơ thể mỗi người tỷ lệ thuận với trọng lượng (khoảng 70ml máu/kg cân nặng). Ví dụ, một người 45kg có khoảng trên 3.000 ml máu và có thể hiến tới 350 ml.

- Các thành phần của máu có đời sống nhất định và thường xuyên được thay thế. Ví dụ: hồng cầu có đời sống 120 ngày, bạch cầu, tiểu cầu có đời sống từ 7-10 ngày; sau đó được thay thế thường xuyên bởi các tế bào mới.

- Cơ thể có khả năng bù đắp rất tốt: sau khi hiến máu tủy xương sinh máu gấp 4

- 10 lần so với bình thường, huy động lượng máu được dự trữ từ lách, gan nhằm ổn định huyết động.

- Rất nhiều các công trình nghiên cứu khoa học trên thế giới đã chứng minh, hiến máu không có hại cho sức khỏe.

- Thực tế trên thế giới và ở nước ta đã có hàng triệu người hiến máu và sức khỏe của họ hoàn toàn bình thường

- Mỗi năm, trên thế giới có khoảng 120 triệu người hiến máu, nước ta có hơn 1 triệu người hiến máu.

- Rất nhiều người đã hiến máu nhiều lần và sức khỏe hoàn toàn bình thường.

6. Hiến máu thường xuyên mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe

- *Kiểm tra định kỳ, theo dõi sức khỏe:* Hiến máu là một cách giúp người hiến máu tự giám sát sức khỏe, trước khi hiến máu người hiến sẽ được kiểm tra mạch, huyết áp.

- *Mỗi lần hiến máu là một lần gửi máu vào ngân hàng máu:* khi người hiến

máu cần nhận máu, họ sẽ được bồi hoàn máu miễn phí, đây là một cách “bảo hiểm” cho sức khỏe.

- *Hiến máu giúp tinh thần thoải mái:* Hiến máu đem lại cho bạn cảm giác tuyệt vời vì hành động của bạn có thể cứu giúp tính mạng của ai đó. Phần máu bạn hiến được tách thành nhiều thành phần theo nhu cầu của bệnh nhân và có thể được truyền cho những người nhận khác nhau.

- *Hiến máu giúp làm giảm quá tải sắt trong cơ thể:* Theo các nghiên cứu, hiến máu làm giảm lượng sắt dư thừa và những người hiến máu thường xuyên sẽ giảm quá tải sắt trong cơ thể.

- *Hiến máu giúp giảm cân:* Bạn có thể tiêu tốn khoảng 650 calo trong một lần hiến máu. Cân nặng của bạn có liên quan tới hấp thu calo. Vì vậy, hiến máu có thể hỗ trợ kiểm soát cân nặng.

- *Hiến máu làm giảm nguy cơ xuất hiện đột quỵ tim mạch:* Sắt là thành phần gây ra các mảng xơ vữa, lượng sắt dư thừa là một trong những tác nhân gây ra các bệnh lý tim mạch. Việc hiến máu khi tuổi còn trẻ sẽ góp phần giảm ứ đọng sắt, nhờ đó giúp giảm tỷ lệ các cơn đột quỵ tim mạch./.