



**Pertubuhan Budhis Manju-Suddhi**

净妙佛教协会

[www.pbms.org.my](http://www.pbms.org.my)

## KEMPEN MENDERMA DARAH



# 捐血运动

**02-12-2007**

**AHAD/星期日**

**9:30am - 4:00pm**

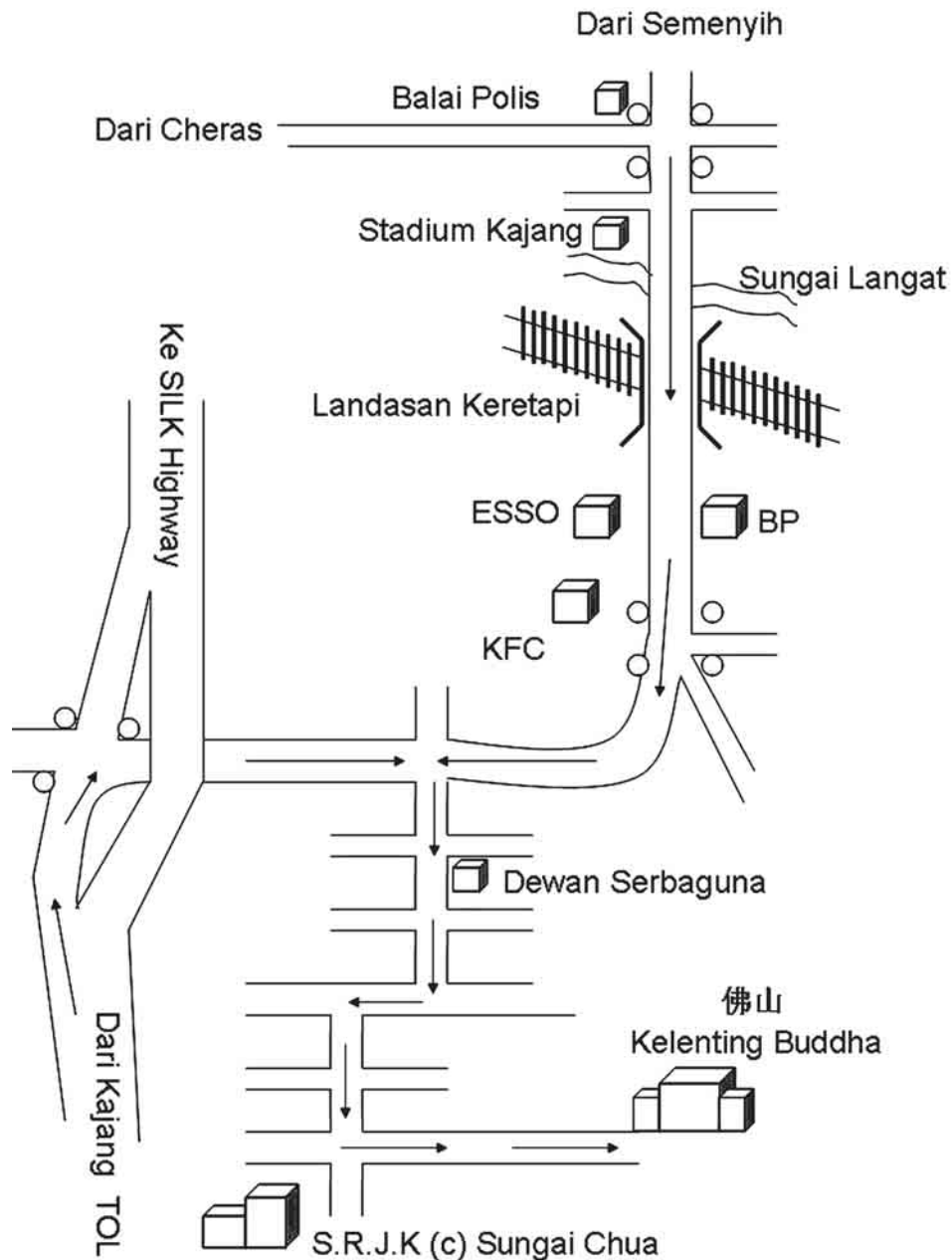
**Kelenting Buddha**

佛山

No. 257, Sungai Chua

43000 Kajang

Selangor Darul Ehsan



## 捐血者常識

---

(一) 有意捐血者須注意以下條件:-

- a. 年齡介於17至55歲; 體重不少過45kg (100磅).
- b. 並非是一位孕婦.
- c. 女性必須在來經三天後方可捐血.
- d. 不曾在過去六個月內動過手術
- e. 不曾在過去三個月內捐過血.
- f. 非愛滋病感染者; 非傳染性或嚴重疾病者 (如: 糖尿病, 心臟病, 癌症, 貧血, 高血壓等).
- g. 捐血前24小時內請勿飲用任何含酒精飲料.

(二) 捐血者宜有充足的睡眠及進食適量早餐/午餐;  
避免空腹捐血.

(三) 捐血後五小時內不宜拿舉重物或進行激烈活動; 宜採取適當休息或進行輕鬆活動.

(四) 捐血後應飲取大量清水 (24小時內喝至少4大杯清水為佳).

(五) 整個捐血過程僅費時10-12分鐘; 您也只需捐出大約450ml的血液, 女性則只需捐出大約250ml的血液 (一位成人體內流動著大約5000ml的血液).

(六) 捐血通常不會引起後遺症/身體虛弱 (除非心理作用所致); 所捐出的血液將在24小時內獲得自然填補.

(七) 捐血者可獲得政府醫院在某些醫藥服務上的特別優待.

am berikutnya, penderma darah tidak digalakkan menjalani kegiatan yang agresif atau mengambil barang-barang berat.

4. Selepas menderma darah, penderma darah haruslah minum air yang banyak (4 gelas besar air bagi 24 jam berikutnya).
5. Proses menderma darah mengambil masa 10-12 minit. Kuantiti darah yang didermakan oleh lelaki – 450ml dan perempuan – 250ml sahaja (Orang dewasa mempunyai lebih kurang 5000ml darah dalam badan).
6. Menderma darah tidak akan mendatangkan kesan sampingan atau melemahkan badan; paras darah dalam badan akan pulih kepada paras biasa dalam masa 24 jam selepas menderma darah.
7. Penderma darah akan mendapat layanan istimewa bagi beberapa jenis perkhidmatan kesihatan dalam hospital kerajaan.