

# 헌혈 후 유의사항

1.	- 헌혈부위를 10분 이상 눌러 주세요. 문지르면 멍이 듭니다. - 반창고는 4시간이상 부착해주세요. (헌혈장소를 떠나기 전 헌혈 부위가 완전히 지혈되었는지 반드시 확인해 주세요.)
2.	헌혈 직후에는 헌혈장소에서 편안한 자세로 15분 이상 휴식을 취해 주세요.
3.	평소보다 3~4컵의 물을 더 섭취해 주세요. 손실된 혈액량을 보충하는데 많은 도움이 됩니다.
4.	당일 음주, 1시간 이내의 흡연은 피해 주세요. 1시간 이내의 흡연은 현기증이나 구토를 유발할 수 있습니다.
5.	당일 등산, 과격한 운동, 놀이기구 탑승 등은 피해 주세요. 헌혈한 팔로 무거운 것을 들거나 심한 운동을 할 경우 멍이 들 수 있습니다.
6.	당일 가벼운 샤워는 괜찮지만, 통목욕은 수분손실이 많으니 피해 주세요.

- \* 귀하의 검사결과는 1~2주후에 기록하신 주소지로 도착되오니, 주소를 정확히 기록해 주십시오.
- \* 헌혈결과지 수신 거부시에도 검사에 이상이 있는 경우 결과지가 발송됩니다.
- \* 헌혈 후 귀가 도중 어지러움을 느꼈을 경우에는, 안전한 장소를 찾아 상체를 최대한 낮추시고 휴식을 취하십시오.  
계속해서 증상이 없어지지 않으면 **혈액원(02-586-2415)**으로 꼭 연락 하십시오.
- \* 전혈 헌혈은 2개월 후, 성분헌혈(혈소판,혈장)은 2주 후 다음 헌혈이 가능합니다.