

헌혈 안내문

□혜택

- 10개 항목 혈액검사 및 건강증진 효과
[혈액형, SUB(혈액형아형), ABS(비예기항체), B형간염바이러스항원, ALT(간기능검사), C형간염바이러스항체검사, HTLV항체, 매독항체, 총단백, 핵산증폭검사]
- 헌혈증서 발급 [추후 수혈 시 비용공제]
- 다회헌혈 시 헌혈유공장 수여 [은장(30회), 금장(50회), 명예장(100회) 등]
- 헌혈 1회당 봉사활동 4시간 인정(ww.vms.or.kr)
- 소정의 기념품 제공

□헌혈 참여 기준

- 신체조건 : 만16~69세 / 남성 50kg, 여성 45kg 이상
<단, 65세 이상인 자의 헌혈은 60세~64세까지 헌혈 유경험자만 가능>
- 신분증 지참 필수 (공무원증, 주민등록증, 면허증, 여권 등 가능)
- 전일 과음, 공복, 수면부족, 생리중인 경우 헌혈불가 (아침식사 필수)
- 전혈헌혈 후 8주, 성분(혈장 또는 혈소판)헌혈 후 14일 경과
- **코로나19 확진자 격리해제(완치)일로부터 10일 경과후 헌혈 가능**
- 치료목적 약물복용 및 예방접종 등 아래기간 경과 후 헌혈가능

제한일수	구 분
해당없음	혈압약, 고지혈증약, 당뇨약 복용 중 수치 정상유지시 가능
당일	건강보조제, 약국에서 구입한 감기약, 근육이완제
3일	병원처방 감기약등 치료목적 약 복용 한의원에서 (일회용)침, 부항 혹은 사혈받은 경우
7일	항생제, 무좀약 등 복용
1개월이상	탈모제, 여드름치료제, 전립선비대증치료제 복용 위.장내시경, 외국방문
6개월이상	문신<눈썹 포함>
3년이상	건선 치료제 복용

▶ 예방접종

- (1일) 인플루엔자, A형간염, 일본뇌염등 예방접종
- (7일) **코로나19 예방접종** / (2주) B형간염 예방접종
- (4주) 홍역, 유행성이하선염, 풍진(MMR)의 혼합백신, 수두 예방접종

※ 헌혈가능 여부는 헌혈 당일 문진 간호사의 추가적인 문진을 통해 판정됩니다.

Saving Lives, 적십자는 생명입니다.

- 국내 말라리아 지역 1일이상 숙박시 1년 경과후 헌혈가능
경기도(파주, 연천), 인천(강화군), 강원(철원군) <단, 11월~3월 숙박시 헌혈가능>

국내 말라리아 관련 헌혈 제한지역

● **헌혈제한지역**

출처: 국립장기조직혈액관리원 혈액안전감사과(2022.07.25)

여행 및 거주년도	지역		인 천	강 원	북 한
	경 기	연 천			
2020년~2022년	파주시	연천군	강화군	철원군	백두산 제외 전지역

- * 말라리아 관련 헌혈 제한지역에 거주나 복무(연중 6개월 이상 숙박시는 **2년간**, 여행(연중 1일 이상 - 6개월 미만 숙박)시는 **1년간** 전혈헌혈 및 혈소판성분헌혈을 할 수 없으며 **혈장성분헌혈만 가능함**.
- * 말라리아 관련 헌혈 제한 지역 숙박 시 무증상의 상태로 말라리아 원충이 적혈구 내에 잠재할 가능성이 있으므로 군인 및 일반인 모두 전혈헌혈 및 혈소판성분헌혈을 제한함.
- * 말라리아 관련 헌혈 제한(위험)지역 해상에서만 숙박한 경우 해당지역이 지상으로부터 30km 이상 떨어지면 전혈헌혈 가능함.
- * **북한의 경우 국외헌혈기준에 준하여 적용.**

국외 말라리아 관련 헌혈 제한지역

아래 국가에 거주나 복무(연중 6개월 이상) 시는 **3년간**, 여행(연중 1일이상~6개월 미만 숙박) 시는 **1년간** 전혈헌혈 및 혈소판성분헌혈을 할 수 없으며, **혈장성분헌혈만 가능합니다.**

출처: 미국질병통제예방센터(2022.07.25)

아메리카		아프리카		아시아/오세아니아	
전지역	일부지역	전지역	일부지역	전지역	일부지역
가이아나	과테말라, 니카라과	가나, 가봉, 감비아, 기니	나미비아	동티모르	네팔, 라오스
도미니카공화국	멕시코, 베네수엘라	기니비소, 나이지리아, 남수단	남아프리카공화국	바누아트	말레이시아
아이티	벨리즈, 볼리비아	니제르, 라이베리아, 르완다	모리타니아(모리타니)	버마(미얀마)	방글라데시
(라바디항구 포함)	브라질, 수리남	마다가스카르	보츠와나	솔로몬제도	베트남, 부탄
	에콰도르(갈라파고스 제도 포함)	마요트(프랑스령), 말라위	에스와티니(스와질란드)		사우디아라비아
	온두라스, 코스타리카	말리, 모잠비크	에리트레아		아프가니스탄
	콜롬비아, 파나마	베냉, 부룬디, 부르키나파소	에티오피아		예멘, 오만
	페루, 프랑스령 기아나	상투메프린시페, 세네갈, 서사하라	카보베르데		이란, 인도
		소말리아, 수단, 시에라리온	케냐		인도네시아
		앙골라, 우간다, 잠비아	탄자니아		캄보디아
		적도기니, 중앙아프리카공화국			태국
		지부티, 짐바브웨, 차드, 카메룬			타지키스탄
		코모로, 코트디부아르			파키스탄
		콩고공화국(브라자빌)			파푸아뉴기니
		콩고민주공화국(킨샤사), 토고			필리핀

□ 헌혈 진행과정



- ▶ 헌혈 전자문진 바로가기 ☞ https://www.bloodinfo.net/emi2/go_login_page.do
전자문진은 제출일로부터 3일간 유효하며 3일이 지난 경우 전자문진을 다시 작성하셔야 합니다.

○ 스마트폰 헌혈 어플리케이션 ☞ "레드커넥트"

헌혈, 즐거운 경험이 되다!

**R 대한적십자사 헌혈 앱
레드커넥트 다운받기**



안드로이드



iOS

- ↳ 전자문진, 혈액보유현황, 헌혈버스찾기, 혈액검사결과보기, 나의헌혈기록확인, 각종이벤트안내등 확인가능

□ 헌혈의 필요성

※ 혈액사업은 국민의 생명을 보호하는 국가사업으로 적십자혈액원이 혈액관리 법령에 의거하여 혈액사업 수행기관으로서 「보건의료분야 재난(혈액분야) 현장조치 매뉴얼」에 의거 관리되고 있습니다.

○ (혈액수급 위기)

- 혈액이 부족하여 응급환자의 수술이 미뤄지고 있는 상황으로 국가적 재난 단계로 접어들 수 있음

○ (유일한 수단) 혈액은 인공적 제조가 불가하고 대체할 물질이 없으므로 수혈이 필요한 환자의 생명을 구하는 유일한 수단

○ (장기간 보관 불가) 적혈구 35일, 혈소판 5일 보관 가능 적정 혈액보유량(5일분)을 유지하기 위해 지속적이고 꾸준한 헌혈이 필요함 (대전·세종·충남 지역의 경우 매일 800명 이상의 헌혈 필요)

○ (생명을 살리는 숭고하고 직접적인 행위) 한 번의 헌혈을 통해 세 사람의 생명을 살릴 수 있음

○ (코로나19에 따른 위기) 사회적 거리두기 및 지나친 공포심으로 인한 헌혈자 급감

참고1

헌혈 후 유의사항



1 헌혈 중이나 헌혈 후 규칙적으로 호흡하면서 다리를 발목근처에서 꼬고 다리근육에 힘을 주는 운동을 하거나, (그림)과 같이 다리 근육에 힘을 주는 운동을 따라해 보세요. 헌혈 후 발생할 수 있는 저혈압을 예방해 줍니다.



5 헌혈 후 탁자 근처에 앉을 경우 양발이 바닥에 닿은 상태에서 탁자에 팔꿈치를 대고, 앞으로 기대어 앉아 주세요. 이 자세는 현기증을 느끼거나 실신할 경우 바닥에 쓰러질 가능성을 줄여 줍니다.



8 헌혈 당일 등산, 과격한 운동, 놀이기구 탑승 등은 피해 주세요. 헌혈한 팔로 무거운 것을 들거나 심한 운동을 할 경우 멍이 들거나 통증이 생길 수 있습니다.



11 화물·여객운전자, 다이버, 높은 곳에서 작업하는 경우 헌혈 후 최소 12시간 이상 항공기 조종사는 최소 24시간 이상 휴식을 취한 후 업무에 복귀해 주세요.



2 헌혈부위는 지혈을 위해 10분 이상 엄지로 꼭 눌러주세요. 헌혈 부위를 문지르면 멍이 듭니다 (헌혈장소를 떠나기 전 헌혈하신 부위가 완전히 지혈 되었는지 반드시 확인해 주세요).

3 헌혈부위에 이물질이 접촉하지 않도록 반창고는 최소 4시간 이상 붙여주세요.



6 헌혈 후에는 평소보다 3~4컵의 물을 더 섭취해 주세요. 헌혈한 혈액량을 보충하는데 많은 도움이 됩니다.



9 헌혈 당일 가벼운 샤워는 가능하지만 사우나, 찜질방, 통목욕은 수분 손실이 많으니 피해 주세요.



12 헌혈장소를 떠난 후에 메스껍거나 어지러우면(지연성 혈관미주신경반응) 즉시 바닥에 주저앉아 증상이 호전될 때까지 무릎사이에 머리를 넣거나, (바닥에 눕는 등의 자세로) 가능한 머리를 낮추고 다리를 들어올려 주세요. 운전 중일 때 이러한 증상이 발생하면 증상이 호전될 때까지 운전을 멈춰주세요.



4 헌혈 직후에는 헌혈장소에서 편안한 자세로 15분 이상 휴식을 취해 주세요.



7 헌혈 당일 음주나 헌혈 후 1시간 이내의 흡연은 피해 주세요. 1시간 이내의 흡연은 현기증이나 구토를 유발할 수 있습니다.



10 헌혈부위에서 출혈이 되면 팔을 가슴보다 높게 들어 올린 상태에서 지혈이 될 때까지 출혈부위를 (엄지로 꼭) 눌러주세요.

참고2

RhD(-) 헌혈 참여 안내문

안녕하십니까?

승고한 박애정신의 실천으로 헌혈에 적극 참여하여 주심에 감사드립니다.

그동안 국내 RhD(-) 혈액수급의 대부분은 자발적인 헌혈 또는 헌혈봉사단체 등을 통해 이루어지고 있어서 의료기관에서 요청하는 혈액을 모두 신속하게 공급하지 못하는 상황이 발생되기도 하였습니다.

대한적십자사 혈액관리본부는 이를 개선하기 위하여 『RhD(-) 혈액수급시스템』을 구축, RhD(-) 혈액을 신속하게 안정적으로 공급하고 있습니다. 즉, 의료기관에서 RhD(-) 혈액을 요청하는 경우, RhD(-) 혈액수급시스템에 등록, 긴급헌혈에 동의하신 분들에게 문자 메시지 및 전화로 헌혈안내를 실시하여 해당 혈액을 확보·공급하고 있습니다.

이와 같이 혈액관리본부에서 RhD(-) 헌혈자 등록, 적정제고 관리, 혈액제제 공급 등 RhD(-) 혈액수급시스템을 안정적으로 운영함으로써 긴급혈액 수급업무의 효율성을 높이고 있습니다.

최근 헌혈하신 RhD(-) 혈액보유자를 대상으로 긴급헌혈을 위한 문자메시지, 전화안내에 대한 동의를 구하고자 하오니 많은 참여를 부탁드립니다.

감사합니다.

RhD(-) 헌혈참여 등록방법 : 혈액관리본부 고객센터(전화 1600-3705)