

당신의 헌혈 ! 귀중한 생명을 살립니다

1. 헌혈 자격 조건

나 이	전혈헌혈: 만16 ~ 69세
체 중	남자 50kg 이상/ 여자 45kg 이상
건강진단	혈압(mmHg): 수축기 90~179, 이완기 100미만 체온(℃): 37.5℃ 이하 맥박(회/분): 50~100
헌혈간격	전혈헌혈: 8주 경과 혈장성분헌혈, 혈소판성분헌혈, 혈소판혈장성분헌혈 : 2주 경과
헌혈횟수	전혈헌혈: 과거 1년 이내에 전혈헌혈 횟수 5회 혈소판성분헌혈, 혈소판혈장성분헌혈 : 과거 1년 이내에 성분헌혈횟수 24회
질 병	감염병 완치 후 일정기간 경과 (※코로나19: 완치일로부터 10일 후 헌혈가능) 기타 질병 완치 후 일정기간 경과
약 물	건선 치료제 복용 후 3년 경과(일부는 영구 헌혈금지) 전립선비대증 치료제 복용 후 4주 또는 6개월 경과 남성탈모증 치료제 복용 후 4주 경과 여드름 치료제 복용 후 4주 경과 기타 헌혈금지약물 복용 후 일정기간 경과
예방접종	인플루엔자, A형간염, 일본뇌염 등 예방접종 후 24시간 경과 B형 간염 예방접종 후 2주 경과 홍역, 유행성이하선염, 풍진(MMR)의 혼합백신, 수두 등 예방접종 후 4주 경과
진 료	임신 · 분만 · 유산 후 6개월 경과
검사결과	과거 헌혈검사(B형간염, C형간염, 매독검사 등) 결과 정상
기 타	피어싱, 귀 뚫음: 일회용 바늘 사용 시 1개월, 소독용 바늘 사용 시 6개월 경과 문신(눈썹 문신 포함): 6개월 경과 내시경(위, 대장 등): 4주 경과

2. 헌혈 혜택

가. 무료 혈액검사

- 기본검사: 혈액형(ABO 및 Rh식), B형간염항원, C형간염항체, 매독, 간기능(ALT)검사 등
- 추가검사: 기본검사에서 이상이 있을 시 간기능(AST), 단백질, 알부민, 콜레스테롤, 요소질소

나. 공가 제공

- 관련근거: 국가공무원복무규정 제19조
- 기관에 따라 반일 또는 전일 공가 제공

다. 봉사시간 및 상시학습 시간 인정

- 헌혈 1회 시 봉사시간 4시간 인정 및 기관 내규에 따라 상시학습 시간 인정

라. 다회헌혈 시 헌혈유공 표창 제공

- 은장(30회), 금장(50회), 명예장(100회), 명예대장(200회), 최고명예대장(300회) 헌혈 시 제공

마. 헌혈기념품 제공

- 선택 가능한 기념품 종류
: 영화관람권, 문화상품권, 편의점 교환권, 외식상품권, 맥도날드 햄버거세트 교환권, 뽕다방 교환권, 다이소 교환권, 여행용세트 등

* 기관 사정에 의해 변경 가능

3. 헌혈 전 유의사항

- **과음 및 과로**는 피해주십시오.
- 수면은 최소 **4시간 이상**은 취해야 합니다.
- 병원에서 처방받은 **약은 3일**이 지난 후 헌혈 가능합니다.
- **2식 이상**의 공복은 안 됩니다.

4. 헌혈 후 유의사항

- 헌혈 후 4시간 동안은 수분을 많이 섭취하고, 전혈헌혈을 자주 하는 사람은 평소에 철분이 많이 들어 있는 음식을 섭취하십시오.
(철분이 많은 음식 - 간, 멸치, 조개, 시금치, 달걀노른자, 해조류 등)
- 헌혈한 팔에 무리한 힘을 가하지 않도록 주의하십시오.
- 헌혈 직후에는 흡연을 피하십시오.
- 헌혈 후 첫 식사를 하기 전까지 음주를 피하십시오.

- 헌혈 후 24시간 동안은 심한 육체 운동을 피하십시오.
- 헌혈 당일에는 간단한 샤워는 지장이 없으나 욕탕에 몸을 담그거나, 사우나는 피하십시오.
- 혹시 메스껍거나 어지럼증을 느끼실 때 반드시 앉거나 눕도록 하고 옆 사람의 도움을 청하십시오.
- 계속해서 증상이 사라지지 않을 경우는 혈액원으로 연락을 하십시오.
 - 대한적십자사 전북혈액원 063-270-5810~5

5. 헌혈 불가능 사항

- 하루 전날, 당일 중식 시 반주 등 음주 시 헌혈 불가
- 치료목적에 의한 의사처방전 약을 복용중인 자(최근 3일 이내 약물복용)
 - 약국 일반약은 당일 복용이 아닌 사람, 영양제, 보약 가능
 - 혈압약은 복용 후 혈압 조절되면 가능
- 간염보균자, 간염환자
- 헌혈 전일 4시간 이상 잠을 자지 않은 경우
- 1년 이내 말라리아 주의지역 거주 및 여행자: 1년 이상 경과 헌혈가능

6. 지참물 ※ 신분증을 반드시 지참하시기 바랍니다.

- 가능한 신분증
 - 주민등록증, 운전면허증, 여권, 공무원증, 사원증(사진, 성명이 기재된 것), 모바일 운전면허증
- ※ 신분증 사진 및 캡처본 인정불가

7. 기타문의

- 대한적십자사 전북혈액원 헌혈개발팀 담당 010-6257-5811