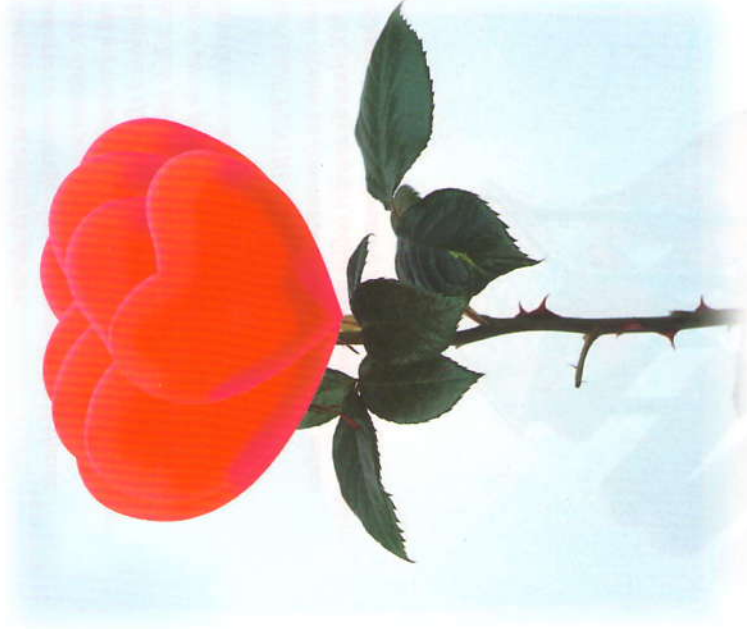
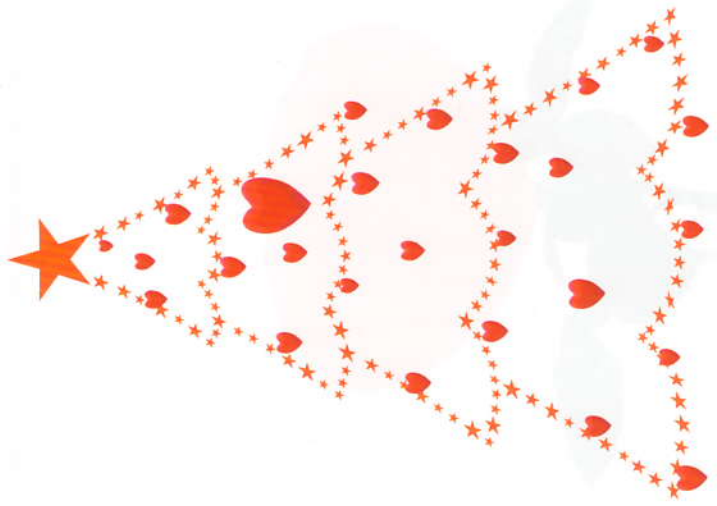


Cu un strop se face VIAȚĂ!



Un flacon de sânge, vă rog?



Ghidul tău de donator

Există riscul infecțiilor sau contaminării prin actul donării de sânge?
Categoric, nu! Toate materialele de recoltare sunt noi, sterile și de unică folosință (trusele de recoltare sunt dezinfectate în locuri special amenajate și distruse prin incinerare).

Cine poate dona sânge?

- Orice persoană
- cu vârsta între 18-65 de ani, cu greutatea peste 50 kg, cu TA maxima de cel mult 180 mm Hg și cea minimă de cel mult 90 mm Hg;
 - care nu prezintă contraindicații medicale sau factori de risc pentru boli transmisibile;
 - care se consideră sănătoasă.

Ce cantitate de sânge donezi?

450 ml, pe care organismul îi recuperează cantitativ în circa două ore, iar calitativ - în 14 zile.

Cât durează actul donării?

Între cinci și zece minute.

Care este intervalul recomandat între donări?

Cel puțin 8 săptămâni între două donări succesive.



Cum să dăruiești?

Odihnește-te bine înainte de donare.

Consumă cu moderație alimente bogate în fier și glucide (miere, dulceață sau gem, biscuiți, covrigei etc).

Evită mâncărurile grase care cresc nivelul lipidelor din sânge și împiedică efectuarea unor analize de laborator.

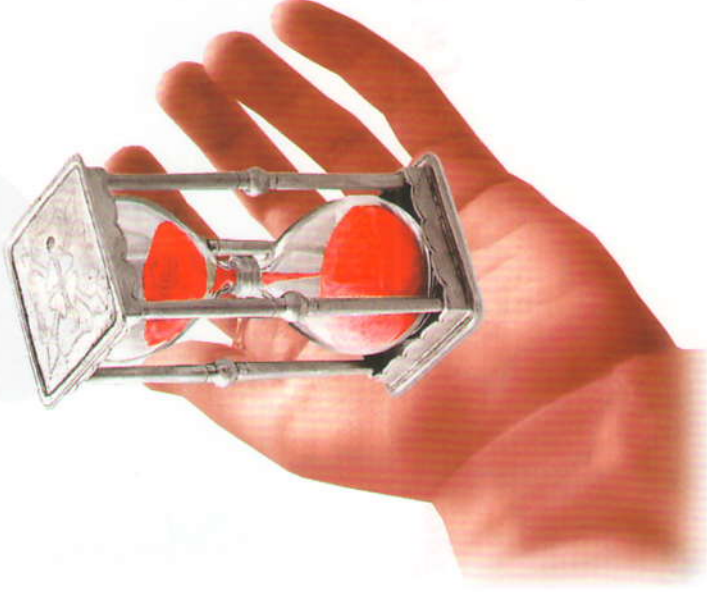
Bea lichide îndulcite, care să suplinească volumul de sânge

care se pierde prin donare. Sunt strict interzise

băuturile care conțin alcool și cafeină.

AVANTAJE PENTRU SĂNĂTATE

Studii recente au demonstrat că donarea de sânge reduce cu 30% riscurile apariției bolilor cardiovasculare, prin scăderea tensiunii arteriale, iar donatorii de sânge trăiesc mai mult decât media populației.



Sfaturi postdonare

Consumați o masă consistentă și beți multe lichide.

Țineți apăsat tamponul de vată cel puțin zece minute pe locul injectat. Duceți în zona recoltării apare un hematom (vânătaie) aplicați imediat un pansament compresiv cu gheață.

Duceți simții o ușoară amețală, așezați-vă imediat pe o suprafață întinsă, astfel încât picioarele să fie mai ridicate decât restul corpului.

Evitați efortul fizic câteva ore după donare, iar în mâna puncționată nu duceți greutăți timp de o oră.

