

## **Ghidul tău de donator**

**Există riscul infectării sau contaminării prin actul donării de sânge?**

**Categoric , nu!**

Toate materialele de recoltare sunt noi, sterile și de unică folosință ( trusele de recoltare sunt depozitate în locuri special amenajate și distruse prin incinerare).

### **Cine poate dona sânge?**

Orice persoană:

- cu vârsta între 18-60 de ani, cu greutatea peste 50kg, cu TA maximă de cel mult 180mm 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?**

450ml, 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 cofeină.

### **Sfaturi postdonare**

Consumați o masă consistentă și beți multe lichide.

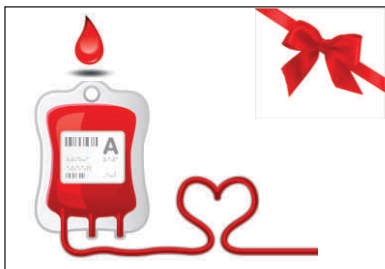
Țineți apăsat tamponul de vată cel puțin zece minute pe locul injectat.

Dacă în zona recoltării apare un hematom (vânătaie) aplicați imediat un pansament compresiv cu gheață.

Dacă simțiți o ușoară amețeață, 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 greutate timp de o oră.

***Cu un strop se face  
VIAȚĂ!***



**Un flacon de sânge, vă rog!**



## **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.

**DONEAZĂ SÂNGE,  
CINEVA ARE NEVOIE  
DE AJUTORUL TĂU!**



reeditat de  
Direcția de Sănătate Publică Iași  
Promovarea Sănătății