

CONSIGLI E RACCOMANDAZIONI UTILI AL DONATORE

Giorno prima della donazione

- Evitare pasti abbondanti/grassi
- Evitare attività fisica intensa

Mattina della donazione

SI

- Assumere 500 ml di liquidi (un caffè, un thè, acqua, spremuta, succo di frutta...), frutta fresca, 2-3 biscotti secchi o fette biscottate

NO

- Non fumare
- Non assumere cibi grassi (es. latte, yogurt, latticini)

NB questo vale anche prima degli esami di controllo

Dopo la donazione al Centro

- Sostare al punto “Ristoro” del Servizio per almeno **15 minuti** e comunque non allontanarsi dal Centro Raccolta Sangue se non è sicuri di sentirsi bene
- Assumere almeno due bicchieri di liquidi (acqua, thè, succo di frutta, bibite...)
- Consumare da seduti lo spuntino offerto dal Servizio ristoro, (panino, cracker, ...)

Dopo essere usciti dal Centro

- Togliere il cerotto/benda **non prima di 2 ore**
- Ingerire almeno 750 ml di liquidi nelle 4 ore successive
- Evitare l'uso eccessivo del braccio sede della venipuntura per alcune ore

NO

- Non bere alcolici
- Non fumare per almeno 1 ora
- Non praticare “hobby/attività rischiose”, “esercizio fisico” o “lavori pesanti” nella giornata della donazione

COSA FARE IN CASO DI:

- Ripresa del sanguinamento nella sede di venipuntura

Alzare il braccio e premere localmente per alcuni minuti

- Ematoma nel punto della venipuntura

Applicare uno strato abbondante di gel a base di eparinoidi sulla sede dell'ematoma per 2-3 volte al giorno per 2-3 giorni.

Evitare l'uso eccessivo del braccio.

- Insorgenza di vertigini o senso di mancamento

Sdraiarsi tenendo le gambe sollevate, più alte rispetto alla testa, e chiedere soccorso

DOPO la DONAZIONE e nei SUCCESSIVI 14 GIORNI

PDI (Post Donation Information)

SE:

- **insorge qualunque manifestazione patologica** (non presente prima della donazione)
- **ricorda di non aver segnalato prima della donazione qualche evento a rischio** (in particolare condizioni che possano trasmettere epatite, AIDS o altre malattie trasmesse sessualmente)
- **compaiono sintomi influenzali o sintomi da raffreddamento**



CONTATTI SUBITO IL CENTRO TRASFUSIONALE

Centro Raccolta Sangue diTel

.....Tel

Nelle ore di chiusura chiamare il Medico di Guardia del servizio Trasfusionale di **Vicenza**
0444/753150

Numero verde del Ministero della Salute **1500**

Numero verde Regione Veneto **800 462 340**