

DONAZIONE SANGUE

I.C. OCTAVIA

SEDE BESSO

via Giuseppe Mazzatinti, 15

SEDE BERTOLOTTI

via Giuseppe Mazzatinti, 37

13 MAGGIO
08.00 - 11.30

23 MAGGIO
08.00 - 11.30



Prenotati sul sito www.lareteditutti.it
Se hai qualche dubbio, invia un sms al 3282377105

Ricorda che puoi fare una leggera colazione,
evitando di assumere latte o derivati.

"La Rete di Tutti" OdV FIDAS

Associazione Donatori Sangue e Centro di Formazione BLS-D Accreditato Ares 118
Sede Legale e Operativa - via Alessandro Severo, 52-58 - 00145 Roma - C.F. 97592100586

POSSO MANGIARE PRIMA DI DONARE?

Per colazione posso mangiare:



Fette biscottate
 Marmellata
 Thè
 Caffè
 Succo di frutta
 Miele
 Biscotti salati o secchi
 Pane



Per colazione **NON** posso mangiare:

Latte e latticini
 Paste
 Brioche
 Salumi
 Burro
 Grassi



**SE HO LA
 DONAZIONE
 NEL
 POMERIGGIO*:**

Posso:

pasta o riso in
 bianco con olio
 e un cucchiaino
 di parmigiano

carne o pesce ai
 ferri o arrosto
 con un filo di olio
 e limone

insalata con
 condimento
 leggero

caffè con poco
 zucchero e una
 fetta di pane

**NON
 posso:**

Latte e latticini

Grassi

Burro

Alcolici

*Il pasto deve essere assunto almeno 2 ore prima della donazione pomeridiana

... le pillole



"La Rete di Tutti" OdV
Associazione
Donatori
Sangue

Donazione e vaccino anti-Covid: posso donare?

Si, dovrai solo attendere:

48 ore

se sei stato
asintomatico

7 giorni

se hai sviluppato
lieve sintomatologia





La Rete di Tutti OdV
Associazione
Donatori
Sangue

POSSO DONARE DOPO ESSERE ENTRATO IN CONTATTO CON IL COVID-19?

SE SEI POSITIVO

Dovrai aspettare 14 giorni dalla risoluzione dei sintomi (esclusi l'assenza di olfatto o gusto) o con test molecolare o antigenico negativo

SE SEI ENTRATO IN CONTATTO CON UN POSITIVO

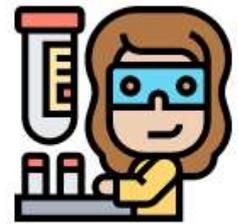
Dovrai aspettare di concludere le misure di sicurezza previste

... le pillole

COME PUÒ AIUTARE LA DONAZIONE DI SANGUE A PROTEGGERE IL MIO STATO DI SALUTE?

Analisi gratuite.

Ogni volta che andrai a donare riceverai le analisi del sangue per posta e, una volta l'anno, potrai richiederne di più approfondite.



Minor rischio di diabete e malattie cardiovascolari.

La donazione di sangue periodica (almeno una volta all'anno) diminuisce i depositi di ferro andando a diminuire i rischi di diabete di tipo 2 e malattie cardiovascolari.

... le pillole

A COSA DEVO FARE ATTENZIONE DOPO LA DONAZIONE?

Subito dopo

Fai una leggera colazione per riprendere un po' le forze dopo la donazione e bevi molta acqua.



Per le successive 2h

NON fumare nessun tipo di sigaretta contenete nicotina perché, essendo un "vaso-dilatatore", potrebbe far calare la pressione sanguigna e quindi portare a svenimento.

Per la restante parte della giornata

NON fare sforzi fisici eccessivi e non sollevare pesi con il braccio dove è avvenuta la donazione per evitare ematomi. Rilassati il più possibile.



... le pillole

DOPO AVER DONATO DEVO ANDARE A LAVORO?

se  SEI riuscito a donare:

NO, non sei obbligato
ad andare a lavoro

La giornata verrà
normalmente retribuita dal
datore di lavoro ma verrà
coperta dall'INPS



se  NON SEI riuscito a donare:

SI, dovresti andare a lavoro

La giornata è coperta fino al
momento dell'accettazione e
per le successive 2h



ricordati di chiedere il certificato di avvenuta donazione da presentare al tuo datore di lavoro

... le pillole



La Rete di Tutti OdV

Associazione Donatori Sangue

Centro di formazione BLSD

Accreditato ARES 118