

# **CENTRUL DE TRANSFUZIE SANGUINĂ BRĂILA**

## **CU MULȚUMIRI, DONATORULUI ONORIFIC DE SÂNGE**

Donarea de sânge este un act umanitar, benevol, gratuit și anonim.

Trebuie să donăm cât suntem sănătoși.

Mâine, noi sau ai noștri ar putea avea nevoie de o transfuzie de sânge.

### **CINE DONEAZĂ?**

- orice persoană sănătoasă cu vârsta cuprinsă între 18 și 65 de ani (după 50 de ani cu adevărata de boli cronice de la medicul de familie);

- bărbații pot dona de 5 ori pe an, iar femeile de 4 ori pe an.

### **CUM SĂ NE PREZENTĂM LA DONARE?**

- sănătoși, curați, îmbrăcați decent, cu cartea de identitate și dornici de a face bine necondiționat.

## **CE AVEM VOIE SĂ CONSUMĂM DIMINEAȚA, ÎNAINTE DE DONARE?**

- DA** - lichide în orice cantitate: apă, apă minerală, sucuri, ceai, compot;
- DA** - alimente sărace în grăsimi, în orice cantitate: pâine, covrigi, biscuiți, dulceață, miere, fructe, legume;

**NU** - lichide colorate chimic, energizante, produse lactate, ouă sau alimente bogate în grăsimi.

## **CE TREBUIE SĂ FACEM DUPĂ DONARE?**

- să consumăm lichide în cantitate mai mare ca de obicei;
- să facem noi înșine propagandă în favoarea donării, ducând mai departe mesajul "Donează sânge pentru viață";
- să revenim la donare peste minimum 60 de zile.

## **CE NU TREBUIE SĂ FACEM DIMINEAȚA CÂND VENIM LA DONARE?**

- să nu donăm înainte de a mânca și a bea lichide;
- să nu venim la donare obosiți sau nedormiți;
- să nu fim nervoși;
- să nu venim grăbiți, gata de a da pe oricine la o parte ca să donăm noi primul; toți cei care așteaptă sunt la fel de nerăbdători, ca și noi, să doneze.