

## **RECOMANDĂRI ÎNAINTE DE A DONA SÂNGE**

### **Înainte de donare vă recomandăm:**

- Să vă odihniți bine și să vă hidratați – se recomandă consumarea a minim 800 ml de lichide înainte de donare (de preferință sucuri neacidulate);
- Este indicat să beți multe lichide și să mâncați mai sărat decât de obicei în ultimele 2 zile înaintea donării;
- Este recomandat să luați **micul dejun constituit din multe glucide** (o cafea îndulcită, un corn, un sandwich, o prajitură, legume, fructe, etc.);
- Nu fumați înainte și după donare cu o oră;
- Nu consumați alcool și grăsimi cu 12 ore înainte și nici în ziua donării. Nu consumați alcool cu concentrație mai mare de 12% cu 24 de ore înainte;
- Să nu consumați medicamente în ziua donării (aspirina, anticoagulante, antidiabetice, antibiotic, etc.);
- Să aveți un **act de identitate** în original și carnet de donator (dacă ați mai donat înainte).

### **Bine de știut:**

- **Se va recolta o cantitate de 450 ml de sânge într-un interval de 8-10min;**
- Vârsta donatorilor trebuie să fie cuprinsă între 18 și 50 de ani;
- Pentru a putea dona este nevoie să aveți o **greutate minima de 60 Kg;**
- Este necesar să fi trecut cel puțin 6 luni de la ultima alăptare;
- De la ultima donare de sânge trebuie să fi trecut cel puțin 3 luni (în cazul bărbaților) sau 4 luni (în cazul femeilor);
- Donarea de sânge este recomandată persoanelor cu valori crescute ale colesterolului;
- Dacă rezultatele analizelor dumneavoastră releva o problemă cu semnificație asupra stării de sănătate, veți fi chemat la C.T.S. Iași prin scrisoare recomandată, iar rezultatele sunt confidențiale;
- În cazul în care donarea nu a fost finalizată (nu s-au putut recolta cei 450 ml sânge) nu veți beneficia de 7 bonuri de masă.

### **Reguli pentru persoanele vaccinate ANTI COVID:**

- În cazul persoanelor vaccinate cu doza **Pfizer și Moderna** este necesar să treacă **minim 7 zile de la data vaccinării dacă NU au fost efecte adverse**. În cazul în care **au fost efecte adverse severe se poate dona după 14 zile;**
- În cazul persoanelor vaccinate cu **Astra Zeneca sau Johnson & Johnson sunt obligatorii minim 28 de zile** de la data vaccinării până în momentul donării.

### **Criterii de excludere temporară:**

- boli infecțioase (gripă, infecții bacteriene);
- anemie, examinare endoscopică, transfuzii, contact apropiat cu persoane cu hepatită, HIV;
- intervenții chirurgicale, tatuaje - efectuate în ultimile 48 de ore;
- sarcină, alăptare, menstruație;
- consum de medicamente;

- tratament cu antiagregante plachetare în ultimele 7 zile, corticosteroizi, anticoagulante.

**După donare:**

- Nu uita sa te hidratezi suficient și să consumi alimente bogate în fier, timp de una până la două zile;
- Daca vă simțiți amețiți, întindeți-vă cu picioarele mai sus, până când senzația trece;
- Dacă apar sângerări sau vânătăi sub piele, aplicați comprese reci pe locul respectiv în primele 24 de ore.

**Avantajele donării de sange:**

- Previne apariția hipertensiunii arteriale și a dislipidemiei (valori crescute ale colesterolului);
- 7 bonuri de masă;
- 50% reducere pe o linie a transportului public în comun pentru o lună;
- Adeverința pentru liber de la serviciu, în ziua donării;
- Beneficiați de rezultatele analizelor de laborator: grup sanguin ABO și Rh, HLG (hemoleucograma) glicemie, Atg HBs, Ag/Ac HCV, Ag-Ac HIV1+2, Ac HTLV I+II, Ac –anti Treponema pallidum (bacteria care produce sifilis), ALT (transaminaza-enzima hepatica);
- Dacă ați adăugat în aplicația BlooDoChallenge codul unic QR primit de la Centrul Regional de Transfuzie Iași, puteți câștiga prin tragere la sorți următoarele premii: **10 de vouchere la Kultho, 50 de vouchere la Subway si 50 de vouchere la Prajitorul din Oz.**

Vă mulțumim pentru implicare și doar împreună putem contribui la salvarea de vieți!