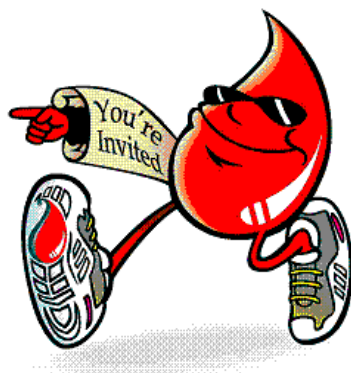


# HAI SA DONEZI SANGE!

## SANGELE TAU POATE SALVA PANA LA 3 VIETI



### GHIDUL DONATORULUI

**POTI SA DONEZI?** Pentru a putea deveni donator de sânge, trebuie să îndeplinești următoarele condiții:

- Vârsta cuprinsă în intervalul 18-60 ani
- Greutate 50-100kg femeile și 60-110kg bărbații
- De la data ultimei donari trebuie sa fi trecut: 90 de zile in cazul femeilor, si 70 de zile in cazul barbatilor
- Tensiune arterială sistolică între 11 și 18mmH
- Să nu fi suferit în ultimele luni intervenții chirurgicale
- Sa nu urmeze nici un tratament medicamentos ; Sa nu fi luat nici o pastila cu cel putin 72 de ore inaintea donarii de sange.
- Sa nu fi mers la stomatolog in ultima perioada.
- Femeile să nu fie: însărcinate, în perioada de lăuzie, în perioada menstruală
- Femeile sa fie la cel putin 5 zile dupa perioada menstrualala
- Să nu fi consumat grăsimi sau băuturi alcoolice cu cel puțin 24 de ore înaintea donării
- Sa nu ai/să nu fi avut urmatoarele boli:
  1. Hepatită (de orice tip)
  2. TBC, Sifilis
  3. Malarie
  4. Epilepsie
  5. Bruceloză

6. Ulcer, Diabet zaharat
7. Boli de inimă, Boli de piele,
8. Miopie peste (-) 6 dioptrii

## **INAINTE DE A DONA:**

- **Micul Dejun este OBLIGATORIU!**
- **Dimineața înainte de recoltare poți consuma o cană cu ceai sau cafea, e recomandat sa iei micul dejun dar sa fie puțin consistent, legume, fructe**
- Consuma multe lichide la micul dejun
- Fără proteine, grăsimi (lapte, unt, carne, etc)
- Nu fuma înainte și după donare cu o oră
- Nu bea alcool cu 24 de ore înainte de donare

## **AVANTAJELE DONARII:**

- Sangele tau poate salva pana la 3 vietii!
- Cineva are nevoie de sange o data la 3 secunde. In medie este nevoie de 500.000 de unitati anual, in Romania. In Bucuresti, necesarul zilnic este de 1000 de unitati. In anul 2010 de exp doar 66% din cerere a fost acoperita.
- 60% din Populatie va avea nevoie de sange la un moment dat al vietii **cu toate ca doar 2% din populatie doneaza sange.**
- Donarea permite improspatarea sangelui, stimuland, pe langa productia de hematii (globule rosii), si pe cea de leucocite (globule albe), contribuind astfel la tonifierea sistemului imunitar
- Riscul de accident vascular cerebral si de paralizie se reduce cu peste 30 % la cei care doneaza constant sange . Donatorii de sange traiesc mai mult decat media populatiei si este cea mai simpla cale de a scapa de 1 Kg in plus.
- Barbatii indeparteza riscul de infarct cu 50% daca doneaza sange de cel putin 3 ori pe an.
- Următoarele analize sunt gratuite: RH; Grupa sangvină; Hepatita B, C; HIV(SIDA); HTLV (leucemie); VDRL (sifilis); ALT (probe hepatice).
- Examinarea periodica gratuita a donatorilor, cu ocazia fiecărei donari, permite diagnosticul rapid si instituirea tratamentului adecvat, in cazul in care diverse afectiuni sunt descoperite ( HIV, Hepatita B, Hepatita C, boli pulmonare, anemia, suferinte ale ficatului, pancreasului, diverse tipuri de reumatism, boli de collagen etc)
- La cerere, ai posibilitatea efectuării ulterioare și a altor analize gratuite (calcemie, glicemie, transaminaze, colesterol, EKG, radiografie pulmonară)

- Adeverința pentru obținerea unei reduceri de 50% pentru transportul în comun pentru 30 de zile
- Primești acea zi liberă – dacă dorești (în cazul angajaților cu carte de muncă)
- Primești 7 bonuri de masă în valoare de aproximativ 60 RON

**CAT SE DONEAZA:** La o donare se recoltează 450 ml de sânge, cantitate ce se refăce: ca volum în câteva ore, celular în 2 săptămâni.

**SIGURANTA:**

- Trusa utilizată pentru fiecare donare este sterilă și de unică folosință.
- Nu există riscul contaminării cu HIV, sau alte virusuri.
- Senzația de leșin sau oboseală după donare este foarte rar întâlnită dar posibilă.
- Poți dona doar dacă starea de sănătate îți permite și te simți bine.
- Înaintea donării îți se vor pune câteva întrebări legate de starea de sănătate și îți se va face un mic examen medical - hemoglobina, puls, tensiune.
- Rezultatele testelor sunt confidențiale.

**IN PLUS FATA DE ACESTE INFORMATII VA RECOMANDAM SA VA DOCUMENTATI INDIVIDUAL DESPRE ACTUL DONARII DE SANGE!**

**VA MULTUMIM SI VA ASTEPTAM NUMEROSI!**