ALLA CORTESE ATTENZIONE DEI SIGNORI DONATORI

Nella giornata della donazione di sangue o plasma Vi consigliamo di presentarvi dopo aver fatto una leggera colazione povera in grassi, salvo i casi in cui sia stato suggerito dal medico di valutare accuratamente esami come glicemia, trigliceridi e colesterolo per i quali è necessario il digiuno

Dopo la donazione

- **Praticare una buona compressione nella sede della venipuntura, anche dopo l'applicazione del cerotto**
- **Non sottoporre a sforzi, non tenere flesso il braccio medicato, mantenere il tampone per almeno 6 ore**
- **Evitare l'assunzione di bevande alcoliche durante la giornata**
- **Evitare il fumo per almeno 2 ore**
- **Evitare l'attività fisica impegnativa, gli sport agonistici ed attività pericolose a se o agli altri**
- **Pranzare con alimenti facilmente digeribili**
- **Bere almeno un litro di liquidi nell'arco della giornata, soprattutto in occasione della donazione di plasma, evitando bevande fredde**
- **Esporsi al sole o al calore con prudenza e moderazione (bagni, saune, spiaggia)**
- **Evitare la guida di autoveicoli pubblici (autobus, taxi, treni, aerei)**
- **Eventuali sintomi come nausea, sudorazione, vertigini, stanchezza possono essere controllati assumendo la posizione seduta o, meglio, distesa con le gambe leggermente sollevate rispetto al corpo**
- **Se dovesse verificarsi una lipotimia (svenimento) questa va trattata come al punto precedente magari facendosi aiutare da qualcuno**
- **Comunicare al Servizio Trasfusionale ogni eventuale malessere che si verificasse anche a distanza di qualche ora dalla donazione e/o comparsa di ematoma in sede di venipuntura**