



TUTTO CIO' CHE E' IMPORTANTE RICORDARE SUBITO PRIMA DI PRESENTARSI PER UNA DONAZIONE DI SANGUE

PRESENTARSI CON CARTA D'IDENTITA', CODICE FISCALE E LIBRETTO SANITARIO

- Età compresa tra i 18 ed i 60 anni per la prima donazione. Chi è già donatore può superare il limite dei 65 anni in relazione ovviamente allo stato di salute in atto e alla valutazione cardiologica
- Peso non inferiore a 50 kg (indipendentemente dalla statura o dalla costituzione)
- Non soffrire di malattie croniche (diabete, malattie autoimmuni, tumori maligni...)
- Non avere MAI avuto Epatite C, sifilide, comportamenti a rischio di malattie trasmissibili sessualmente ed uso di sostanze stupefacenti
- Infezioni da Epatite A e B sono da rivalutare dopo guarigione clinica ed esami
- Non aver avuto malattie nelle ultime due settimane anche se di lieve entità (influenza, bronchite, polmonite, herpes labiali.....)
- Non aver assunto alcun farmaco nell'ultima settimana (antidolorifici e aspirine), nelle ultime due settimane per antibiotici o antibatterici. Si possono regolarmente assumere preparati vitaminici e pillola anticoncezionale
- Non essere stati sottoposti ad interventi chirurgici negli ultimi 3 mesi (comunque è necessario documentare il ricovero con lettera di dimissione e/o cartella clinica). I piccoli interventi locali vengono rivalutati dal medico

Portare qualsiasi documentazione di tipo sanitario precedente (cartelle cliniche per interventi pregressi, eventuali esami del sangue o strumentali eseguiti in passato....)

- Non aver subito esami endoscopici negli ultimi 4 mesi (gastroscopia, colonscopia, artroscopia etc..) di cui produrre comunque DOCUMENTAZIONE
- Non aver effettuato viaggi o soggiorni in zone tropicali negli ultimi 3 mesi (6 mesi se zone malariche)
- Non aver soggiornato nel Regno Unito per più di 6 mesi (nel TOTALE dei soggiorni) dal 1980 al 1996 e non essere stati trasfusi nel Regno Unito
- Non avere il ciclo mestruale in corso (è consigliato lasciar trascorrere almeno 1 settimana dalla fine del ciclo)
- Non aver avuto parti negli ultimi 12 mesi o interruzioni di gravidanza negli ultimi 6 mesi
- Non tatuaggi, né agopuntura, né fori ai lobi, né piercing vari negli ultimi 4 mesi
- Non aver effettuato allenamenti pesanti o sport intenso nelle 24 ore precedenti il prelievo
- Non è indispensabile essere completamente a digiuno, è possibile assumere caffè o the' moderatamente zuccherati ed eventualmente mangiare qualche biscotto secco o fetta biscottata; l'importante è non aver fatto colazione con cibi grassi, dolci, latte o altri prodotti da esso derivati

COME COMPORTARSI IL GIORNO DELLA DONAZIONE:

Per chi dona al mattino, colazione leggera a base di tè, caffè, succhi di frutta o spremute, un frutto, qualche biscotto secco. Non assumere latte e suoi derivati e brioche.

Per chi dona al pomeriggio, è preferibile una colazione normale ed un pranzo leggero a base di pasta in bianco (all'olio senza formaggio grattugiato) ed insalata oppure una fetta di carne ai ferri ed insalata. 1 panino, caffè moderatamente zuccherato. Non assumere bevande alcoliche o troppo dolci (Coca cola, aranciata etc..).

Dopo la donazione non effettuare attività sportiva intensa o lavori particolarmente pesanti. Assumere molti liquidi (non alcolici): non è necessario nutrirsi più del solito, anzi è preferibile una cena leggera e facilmente digeribile.