

CONSIGLI POST-DONAZIONE PER I DONATORI

Caro Donatore/Donatrice, **GRAZIE** per la donazione di oggi. La Sua donazione è un contributo prezioso per la nostra comunità e noi ci auguriamo vivamente che sia stata per Lei una bella esperienza. Vorremmo consigliarle di leggere attentamente i seguenti punti e di osservarli nel periodo appena successivo alla donazione di sangue. Se ha qualche domanda sulle questioni post-donazione non esiti a chiamarci (vedi riferimenti a piè di pagina).

Nel corso delle prossime 24 ore:

- Beva molti liquidi per reintegrare il volume perso durante la donazione.
- Eviti di sollevare pesi con il braccio con cui ha donato e non partecipi ad attività fisiche intense, per evitare lividi sulla zona di puntura e vertigini.
- Eviti per quanto possibile di mettersi alla guida per lunghi tragitti se non accompagnato.

Se si dovessero verificare vertigini, malessere o sudore freddo:

- Si accomodi o si sdrai immediatamente (preferibilmente con i piedi sollevati) e non si alzi fino a quando questa sensazione non sarà passata.
- Allenti gli abiti stretti per respirare senza problemi.
- Mantenga la calma e faccia respiri profondi, lenti e lunghi.
- Chieda l'aiuto di chiunque sia nelle vicinanze o a persone a Lei vicine.
- Contatti telefonicamente il medico del Centro Raccolta qualora la condizione non dovesse migliorare o per qualsiasi altro motivo o dubbio.

Informazioni importanti per il Centro Trasfusionale (Post Donation Information)

Qualora si verificasse una delle situazioni indicate nell'elenco qui sotto, si prega di informare immediatamente il Centro Trasfusionale (vedi riferimenti a piè di pagina):

- Se pensa che il sangue che ha donato potrebbe non essere adatto per la trasfusione a un paziente.
- Se desidera apportare modifiche alle informazioni fornite nel questionario donatore.
- Se sviluppa un'infezione acuta, come febbre, tosse o raffreddore entro 4 settimane dalla donazione di sangue.
- Se sviluppa Ittero, Epatite, Tubercolosi o Malaria entro 3 mesi dalla donazione di sangue.

Tutte le informazioni che ha fornito saranno strettamente confidenziali. La sua collaborazione è indispensabile per la salute e la sicurezza dei beneficiari del sangue.

Le ricordiamo alcune semplici regole da seguire per la prossima donazione

Presentarsi SOLO SE IN BUONA SALUTE

Non è necessario essere a digiuno per la donazione di sangue. Può assumere una colazione leggera ricca di liquidi con thè, caffè, 2 biscotti secchi, 2 fette biscottate; è opportuno evitare cibi grassi (latte e derivati del latte).

Portare eventuali esiti di accertamenti eseguiti di recente e ricordare il nome di eventuali farmaci assunti.

Rispettare gli intervalli minimi di donazione : 90 gg fra sangue e sangue (180 gg se donna), 30 gg negli altri casi (quando almeno una delle donazioni sia di plasma o piastrine)

Rispettare gli intervalli di sospensione in caso di :

Assunzione di antibiotici	15 gg
Assunzione di Aspirina o antinfiammatori (per la donazione di piastrine)	5 gg
Affezioni di tipo influenzale e/o febbre superiore a 38°	15 gg
Piccoli interventi chirurgici (cisti, lipomi) cure odontoiatriche come estrazione dentaria e devitalizzazione.	7 gg dalla completa guarigione
Trasfusioni, contatti con sangue o emoderivati, rapporti sessuali a rischio di trasmissione di malattie infettive, tatuaggi, piercing, agopuntura se non eseguita da professionisti qualificati. Interventi chirurgici maggiori. Endoscopie (colonscopia, gastroscopia, artroscopia...)	Almeno 4 mesi
Gravidanza	6 mesi dal parto
Interruzione di gravidanza	6 mesi
Viaggi in paesi extraeuropei od altre problematiche	Contattare il Servizio Trasfusionale

Per informazioni riguardanti i criteri di idoneità alla donazione e per informazioni di tipo sanitario è possibile contattare un **medico del Centro Raccolta** ai numeri **049821-6062 / 6063 / 6064 / 6065** dalle ore 10.00 alle ore 12.30.

Negli altri orari e solo per comunicazioni urgenti (es. autoesclusione, febbre post-donazione) è possibile contattare il Medico di Guardia del Laboratorio Immunotrasfusionale al n° **0498217385**

Per altre informazioni riguardanti l'accesso al Centro Raccolta è possibile contattare la **segreteria** dalle ore 11 alle ore 14.30 al numero **049 8216051**, cell. **3351800879** e-mail: crs.colli@sanita.padova.it