



### **Conditii donare sange**

- 1.Sa fii curajos si perfect sanatos!
- 2.Sa ai peste 18 ani si sub 60 ani.
- 3.Sa nu iei medicatie! Sa nu fii in cursul tratamentului stomatologic!
- 4.Sa nu fii in perioada menstrualala, sa nu fii gravida, sa nu ai copil sub 1 an, sa nu alaptezi!
- 5.Sa ai o greutate suficienta- Legea prevede minim 50 Kg, este de preferat peste 60Kg.
6. Sa nu fii obosit, surmenat, dupa multe ore in schimb de noapte!
- 7.Sa ai actul de identitate valabil.
- 8.Vacinul pentru Covid nu ne intereseaza.

Pentru a dona sange este recomandat sa dormi bine inainte , daca se poate 7-8 ore, trebuie sa nu fi efectuat servicii de noapte (schimbul III) pentru a nu fi obosit.

Este foarte bine sa mananci dimineata, un mic dejun format din proteine si glucide, fara prea multe grasimi, dar cu multe lichide dulci, ceai cafea, sucuri naturale.

Sub nici o forma nu trebuie sa se fumeze inainte si dupa de donare. Este cu desavarsire interzis alcoolul in dimineata donarii si cu o seara inainte. Cafeaua este recomandata mai ales la persoanele care au in mod frecvent tensiunea arteriala mica .

Este bine ca dupa donare sa avem un timp la dispozitie (doua, trei ore ) sa ne odihnim. In ziua donarii este interzis fumatul si consumul de alcool.