



VADEMECUM DEL DONATORE

EDIZIONE 2017

PRESENTAZIONE

L'Avis (Associazione Volontari Italiani Sangue) ha come compito prioritario la diffusione della cultura della solidarietà con l'obiettivo di contribuire all'autosufficienza di emocomponenti e plasmaderivati della migliore qualità e della massima sicurezza possibili, facendo ricorso a donatori periodici, volontari, anonimi, non retribuiti, responsabili e associati.

PERCHE' DONARE



Un gesto di consapevolezza e solidarietà. Donare il sangue può davvero salvare una vita o addirittura più vite. Se nessuno lo facesse, molti bambini malati di leucemia non potrebbero sopravvivere, così come le persone in gravi condizioni dopo un incidente. Inoltre, il sangue offerto può servire ai pazienti che subiscono un'operazione chirurgica; nel corso di qualsiasi intervento può diventare necessario, a giudizio del medico anestesista e dei chirurghi, trasfondere al paziente globuli rossi concentrati o plasma o talvolta piastrine.

Sotto controllo la tua salute,
attraverso visite ed esami.
Donare sangue periodicamente
garantisce a noi, donatori potenziali,
un controllo costante del nostro stato
di salute, attraverso visite sanitarie
e accurati esami di laboratorio.



In Italia, sono oltre 1,7 milioni i donatori volontari in grado di garantire, su tutto il territorio nazionale, le terapie trasfusionali (rientrano tra le prestazioni che il Servizio sanitario nazionale è tenuto a fornire a tutti i cittadini). Grazie alle donazioni volontarie, da molti anni l'Italia è un Paese autosufficiente, con una situazione di bilancio positivo tra numero di unità di sangue ed emocomponenti donate e fabbisogno a livello locale. Bisogni trasfusionali la cui copertura è garantita attraverso lo scambio interregionale. Lo scorso anno sono state prodotte 2.572.567 unità di globuli rossi, 276.410 unità di piastrine e 3.030.725 unità di plasma. Sono stati trasfusi 8.510 emocomponenti al giorno e curati 635.690 pazienti, 1.741 al giorno. L'83% dei donatori italiani dona in maniera periodica, non occasionale (fonte: Centro nazionale sangue). In seguito al progressivo invecchiamento della popolazione, si stima che alla fine del 2020 i donatori si saranno ridotti del 4,5%.

Donare il sangue prima di partire
per le vacanze. Soprattutto nel periodo
estivo si avverte un calo di donazioni,
mentre il bisogno di sangue aumenta,
anche per il maggior flusso di turisti
e per il fabbisogno di servizi come,
ad esempio, l'alta chirurgia e i trapianti.



Il sangue unisce tutti i popoli – recita lo slogan dell'Oms per la giornata mondiale del donatore (14 giugno 2016) – ed è uguale per tutti, anche se i gruppi sanguigni sono distribuiti in modo differente nelle varie etnie e popolazioni.

Per questo è importante donare sangue e che donino tutte le persone che fanno parte di ogni comunità.



DONARE IL SANGUE RIEMPIE IL CUORE




Orario donazioni
7.45 - 11.45
tutti i giorni

Unità di raccolta

via Piacenza, 7 Torino tel. 011.613341	via Piave, 54 Pianezza tel. 011.9661668
---	--

Campagne pubblicitarie
Avis Comunale Torino 2017

Non aspettare che si verifichino dei disastri.
Che cosa puoi fare?

DONA SANGUE. DONA ORA. DONA SPESSO.



 Giornata mondiale del donatore di sangue
DONA SANGUE. DONA ORA. DONA SPESSO.

14 giugno 2017




MANDA IN CIRCOLO IL TUO AMORE

DONA ANCHE TU



Orario donazioni
07.45 - 11.45
TUTTI I GIORNI

Unità di raccolta
Via Piacenza, 7
Torino
tel. 011.613341

Via Piave, 54
Pianezza
tel. 011.9661668



avistorino.it



COMPOSIZIONE DEL SANGUE

Il sangue è un tessuto connettivo fluido. Esso è costituito da cellule e frammenti di cellule in sospensione in una matrice extracellulare dalla composizione complessa. Il sangue costituisce circa l'8% del peso corporeo e ha un volume diverso a seconda dell'età, del sesso e del peso dell'individuo. In un uomo adulto il volume sanguigno è di circa 5-6 litri; è composto da:

PARTE CORPUSCOLATA
rappresenta circa il 45% del volume complessivo.

Costituita da:

Globuli rossi **(eritrociti o emazie)**

hanno la funzione di trasportare l'ossigeno ai tessuti eliminando l'anidride carbonica. Presiedono alla regolazione dell'equilibrio acido-base del sangue. Sono costituiti per il 65% di acqua e per il 35% di sostanze solide (95% di emoglobina e 5% di lipidi, enzimi).

Posseggono sulla loro superficie gli antigeni dei gruppi sanguigni.

Il numero dei globuli rossi, di media, va da 4,2 a 6 milioni per millimetro cubo, un adulto ne possiede circa 30.000 miliardi che, se

venissero allineati, formerebbero un filo di 190.000 km (cinque volte e mezzo la circonferenza della terra).

Globuli bianchi **(o leucociti)**

hanno una funzione di difesa dell'organismo. Alcuni

servono a distruggere le sostanze estranee penetrate nell'organismo; altri servono alla formazione di anticorpi. Sono divisi in Granulociti (Neutrofili-Basofili-Eosinofili) che rappresentano il 40-80% dei globuli bianchi, Linfociti (20-45%) e Monociti (0-10%).

I valori normali vanno da 4.000 a 10.000 per millimetro cubo.

Piastrine

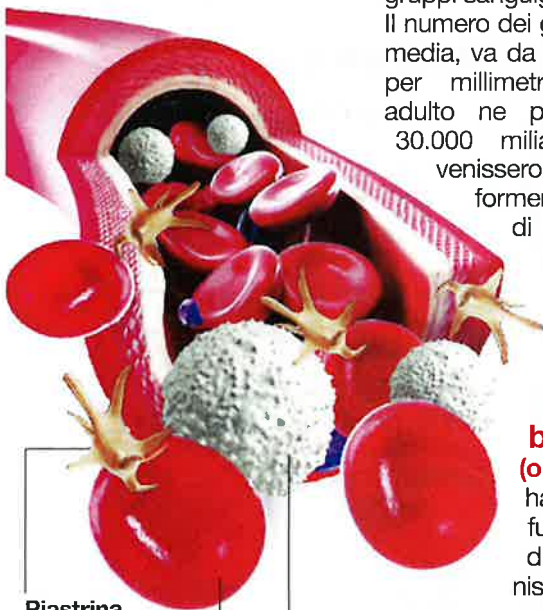
sono i più piccoli elementi del sangue. In un millimetro cubo si trovano circa 300.000 piastrine. La loro durata media è brevissima: 3-5 giorni. La loro funzione è importante nella coagulazione del sangue.

PARTE LIQUIDA
rappresenta circa il 55% del volume complessivo.

E' costituita dal plasma: grazie al quale le cellule sanguigne possono circolare. Il plasma è composto prevalentemente da acqua (90%), nella quale sono disciolte e veicolate molte sostanze quali proteine, zuccheri, grassi, sali minerali, ormoni, vitamine, anticorpi e fattori della coagulazione. Il sangue ha le seguenti funzioni:

respiratoria (scambio ossigeno/anidride carbonica), nutritiva (porta a tutte le cellule le sostanze nutrienti), escretoria (raccolge i rifiuti che convoglia agli organi destinati a distruggerli), termoregolatrice (distribuisce il calore), regolazione dell'equilibrio idrico (per mezzo del plasma), difesa (trasporta i globuli bianchi e gli anticorpi), coagulante: grazie all'azione delle piastrine e dei fattori plasmatici della coagulazione.

VASO SANGUIGNO



Piastrina

Globulo rosso

Globulo bianco



GRUPPI SANGUIGNI

Sono stati scoperti da Karl Landsteiner nel 1900, che rilevò sulla superficie dei globuli rossi particolari sostanze denominate antigeni, che determinano il gruppo sanguigno di ognuno di noi e vengono ereditate geneticamente dai genitori:

Tipo A determinante il gruppo sanguigno **A**.

Tipo B determinante il gruppo sanguigno **B**.

Assenza di entrambi gli antigeni, determinante il gruppo sanguigno **0**.

Presenza di entrambi gli antigeni, determinante il gruppo sanguigno **AB**.

Il sistema immunitario di un organismo non reagisce contro i propri antigeni, mentre contro quelli opposti ai propri produce anticorpi detti "naturali". Pertanto il soggetto di gruppo A avrà gli anticorpi anti B, il soggetto di gruppo B avrà anticorpi anti A, il soggetto di gruppo AB non avrà anticorpi specifici, il soggetto di gruppo 0 avrà anticorpi anti A e anti B. Con il termine fattore Rh si intende un altro antigene presente sulla superficie del globulo rosso, denominato antigene D; coloro che lo possiedono sono definiti Rh positivi (circa l'85% degli europei), mentre chi ne è privo (il rimanente 15%)

viene definito Rh negativo. Prima di ogni trasfusione è indispensabile verificare la compatibilità del gruppo sanguigno tra donatore e ricevente poiché, ad esempio, l'utilizzo di sangue del gruppo A in un paziente di gruppo B può comportare l'insorgenza di una reazione di agglutinazione che può essere anche letale. In generale è preferibile utilizzare sangue dello stesso gruppo; tuttavia dalla tabella si evince che in condizioni di emergenza è comunque possibile trasfondere unità di globuli rossi 0 negativi indipendentemente dal gruppo del ricevente.

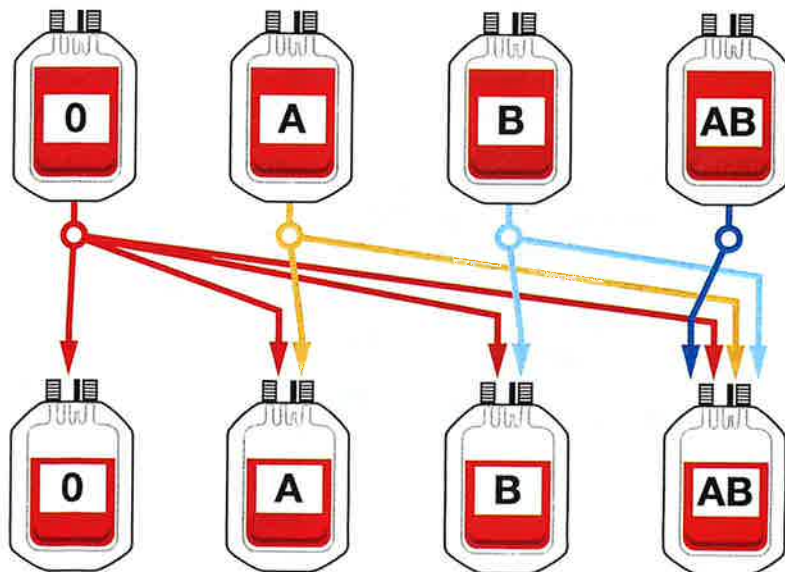
Gruppo 0
può donare
sangue a tutti.
E' donatore
universale

Gruppo A
può donare
sangue
al gruppo
A e AB

Gruppo B
può donare
sangue
al gruppo
B e AB

Gruppo AB
può donare
sangue
al gruppo
AB


**FATTORE
RH**



**Se positivo
(Rh+)**
riceve
da tutti
i gruppi
sanguigni

**Se negativo
(Rh-)**
riceve
solo da gruppi
negativi

TIPOLOGIA DELLE DONAZIONI

Donazione di sangue (sangue intero)

E' la donazione più frequente: il donatore, attraverso un ago posto in una vena dell'avambraccio, dona 450 ml di sangue in circa 10 minuti. Il sangue è raccolto in una apposita sacca e viene successivamente lavorato per essere suddiviso nei suoi componenti (globuli rossi, plasma e piastrine), che vengono conservati con diverse modalità e temperature.

Donazione mediante aferesi

Con questa procedura il donatore dona singoli o multipli componenti del suo sangue:

Plasma (plasmaferesi)

volume prelevato: minimo 600 ml – massimo 700 ml.

Plasma e globuli rossi (plasmaeritroaferesi)

volume prelevato: globuli rossi pari a 280 ml – plasma pari a 450 ml.

Piastrine (piastrinoaferesi)

piastrine prelevate minimo $3,0 \times 10^{11}$ per unità.

Plasma e piastrine

(plasmapiastrinoaferesi)

volume di plasma non inferiore a 450 ml e una unità concentrata contenente almeno $2,0 \times 10^{11}$ piastrine.

Tali procedure vengono effettuate mediante un'apposita apparecchiatura (separatore cellulare) per la quale vengono utilizzati dei dispositivi di prelievo monouso e sterili.

Il sangue viene prelevato da una vena del braccio e nel momento in cui entra nel circuito di prelievo viene mescolato ad una sostanza (ACD-A) che lo rende incoagulabile. La separazione del plasma o piastrine avviene in un dispositivo rotante (centrifuga o filtro) che è parte integrante del circuito stesso, dove avviene la separazione dei globuli rossi dal plasma o dalle piastrine, che a separazione terminata vengono inviate in apposita sacca di raccolta.

Al termine del ciclo di prelievo, sempre attraverso la medesima vena, verranno reinfusi i globuli rossi ed una quantità di liquidi (soluzione fisiologica) complessivi, per compensare la riduzione del volume ematico conseguente al prelievo. Il tempo occorrente per la donazione di solo plasma oscilla fra i 30 ed i 40 minuti, un po' meno per la plasmaeritroaferesi mentre per la donazione di plasma+piastrine è di circa 60-70 minuti.

E' necessario notificare ad un medico del Centro di riferimento l'eventuale comparsa, nelle 24-48 ore successive alla donazione, di sintomi riferibili ad infezione in particolare se accompagnati da febbre.

DESTINAZIONE D'IMPIEGO DELLE DONAZIONI

Le donazioni raccolte vengono utilizzate per gravi problemi medici e somministrate in maniera selettiva e specifica per tipo di patologia.

Le indicazioni di massima sono:

I globuli rossi

vengono usati per anemie croniche con valori di Emoglobina di circa 5-6 g/dl, interventi chirurgici, trapianti di midollo o di organi, emergenza.

Il plasma

viene usato per sanguinamento attivo, epato-nefropatie croniche, grandi ustioni, shock.

Le piastrine

vengono usate per chemioterapia, emorragie in atto, anomalie della coagulazione, infezioni.

Inoltre dalla lavorazione del plasma si ricavano:

- A** i fattori della coagulazione
- B** le immunoglobuline
- C** l'Albumina

Alcuni esempi di necessità:

un bambino affetto da talassemia necessita di una trasfusione ogni 20/30 giorni. In alcune malattie oncologiche, ad esempio in corso di chemioterapia o di trapianto di midollo, possono essere necessarie fino a 100-120 unità di sangue per singolo paziente.

In caso di trapianto di fegato si possono richiedere anche fino a 80/150 unità di sangue, 300 di plasma e 140 di piastrine.



RISCHI CONNESSI ALLA DONAZIONE

I rischi connessi alla donazione per il donatore sono pochi e normalmente di piccola entità e correlati in genere più all'emotività del soggetto che al volume del prelievo; possono comunque manifestarsi:



Ematoma nella sede di inserzione dell'ago



Senso di formicolio alle labbra, alle mani e ai piedi



Crampi muscolari



Sensazione di freddo o sudorazione intensa



Senso di nausea



Capogiro e possibile momentaneo svenimento con pronta ripresa

Solo molto raramente si verificano effetti collaterali più gravi e che richiedono un trattamento terapeutico specifico.

Il donatore è sorvegliato dal personale medico e infermieristico durante tutta la procedura; tuttavia è utile che il donatore avvisi il sanitario non appena avverta malesseri e/o fastidi che potrebbero preludere ad una reazione.

È possibile ritirarsi o rinviare la donazione per propria decisione in qualunque momento della procedura.



DONATORI TOTALI E DONATORI CON REAZIONI INDESIDERATE



CLASSE ETÀ	MASCHI	FEMMINE
X 18-25 anni	0,57%	0,86%
X 26-35 anni	0,34%	0,48%
X 36-45 anni	0,22%	0,38%
X 46-55 anni	0,16%	0,31%
X 56-65 anni	0,1%	0,31%



COME SI DIVENTA DONATORI

Donare il sangue è semplice. Chi intende diventare donatore di sangue può recarsi nei centri di raccolta o nei punti di raccolta sangue della propria città, muniti di tessera sanitaria e un documento di identità. Il donatore deve poter dimostrare l'effettiva capacità di leggere e comprendere il materiale informativo, il questionario e la documentazione fornita senza il supporto di altre persone (interpreti, personale d'appoggio, ecc...)

La compilazione del questionario è indispensabile e fondamentale al fine di identificare situazioni o pregresse patologie che possono essere causa di danni al donatore stesso o al paziente ricevente il sangue.

Ad esempio i viaggi in determinati paesi possono essere causa di trasmissione di malattie infettive per via ematica, così come i comportamenti e stili di vita; è quindi indispensabile una corretta anamnesi dettagliata e veritiera, atta a salvaguardare sia il donatore che il ricevente.

Il donatore viene sottoposto prima di ogni donazione al controllo dell'emoglobina mediante digitopuntura e a una visita e colloquio medico al fine di verificare l'idoneità alle donazioni per escludere la possibilità di arrecare danni

sia a se stesso che al ricevente. Requisiti medici richiesti:



Essere in buona salute



No vaccinazioni recenti



No assunzione farmaci (Antibiotici, Cortisonici, Antiepilettici, Psicofarmaci, Insulina, ecc...)



No Gravidanze o Aborti negli ultimi 6 mesi



No abuso alcool, droghe, ormoni anabolizzanti, fattori della crescita



No comportamenti sessuali rischiosi (con partner occasionali, più partner, con scambio di denaro)



No viaggi negli ultimi 6 mesi in paesi tropicali o a rischio malarico



No viaggi extraeuropei nell'ultimo mese



No tatuaggi o piercing negli ultimi 4 mesi



No punture accidentali con aghi infetti negli ultimi 4 mesi



No esami endoscopici con fibre ottiche negli ultimi 4 mesi



No trapianti e trasfusioni negli ultimi 4 mesi



No malattie infettive recenti (Morillo, Varicella, Mononucleosi, ecc...)



No pregresse positività a: Epatite B, C, Aids, Sifilide

Se idoneo, si procede ad un piccolo prelievo per gli esami di idoneità. Dopo circa 20 giorni il donatore verrà chiamato per effettuare la sua prima donazione. In caso di esami alterati, questi ultimi verranno spediti in busta chiusa direttamente dal centro trasfusionale. In caso di gravi carenze di scorte di sangue, la prima donazione verrà effettuata contemporaneamente ai prelievi per idoneità.

Il lavoratore dipendente che si rivolge ad un centro autorizzato dal Ministero della Sanità per effettuare la donazione di sangue a titolo gratuito ha diritto alla giornata di riposo regolarmente retribuita.



REQUISITI FISICI RICHIESTI PER L'IDONEITA'



Polso
**50-100
PUL/MIN**

Età compresa
tra 18 e 65 anni
(se prima volta
fino a 60 anni)

Cuore
OK



Fegato
OK



No fumo



No alcool



No droghe

DONNA



Cuore
OK

In età fertile
**massimo
2 donazioni
all'anno**

Fegato
OK



Pressione
sanguigna
**SISTOLICA
<180
DIASTOLICA
<100**

PER DONAZIONI SANGUE INTERO

>50 kg



HB (Emoglobina)

Uomini **13,5 g/dl**

Donne **12,5 g/dl**



Intervallo di tempo
tra due donazioni

90 giorni

► I donatori addetti a lavori che comportino rischio per la propria o l'altrui salute possono essere ammessi alla donazione qualora osservino il riposo nella giornata della donazione.

► I donatori eterozigoti per alfa o beta talassemia possono essere accettati per la donazione di sangue intero, nell'ambito di protocolli definiti dal Servizio Trasfusionale, con valori di emoglobina non inferiori a 13 g/dl nell'uomo e 12 g/dl nella donna.

► Dopo la donazione il donatore deve osservare adeguato riposo sulla poltrona o sul lettino da prelievo e ricevere congruo ristoro comprendente l'assunzione di liquidi in quantità adeguata. Al donatore debbono inoltre essere fornite informazioni sul comportamento da tenere nel periodo post-donazione.

PLASMA IN AFERESI

>50 kg



HB (Emoglobina)

Uomini **12,5 g/dl**

Donne **11,5 g/dl**

con intervallo di tempo
superiore ai 90 gg

Uomini **13,5 g/dl**

Donne **12,5 g/dl**

con intervallo di tempo
inferiore ai 90 gg



Intervallo di tempo
tra due donazioni

Plasma
14 giorni

Sangue intero, plasma
30 giorni

► Il donatore di plasma mediante aferesi deve possedere gli stessi requisiti previsti per l'idoneità alla donazione di sangue intero.

EMOCOMPONENTI IN AFERESI

>60 kg



HB (Emoglobina)

Uomini **13,5 g/dl**

Donne **12,5 g/dl**



Intervallo di tempo
tra due donazioni

90 giorni

PER DONAZIONI DI PIASTRINE IN AFERESI

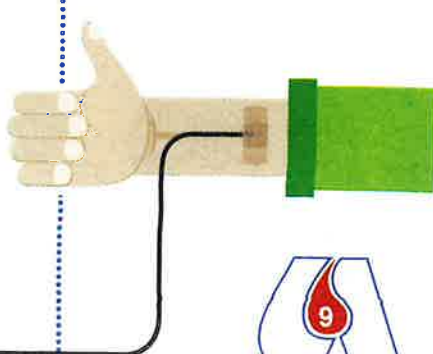
(caratteristiche
come Sangue intero)



PIASTRINE
>150.000



ESAMI PT-PTT
nella norma



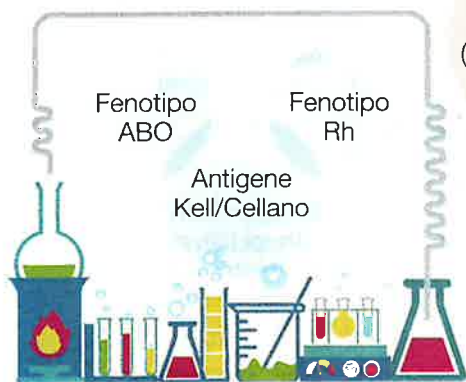
VISITA MEDICA ED ESAMI

Prima della donazione viene effettuata la visita medica e valutazione del questionario, per stabilire l'idoneità alla donazione.

Unitamente alla donazione vengono ogni volta eseguiti gli esami di screening:

ESAMI DI CONTROLLO

In occasione della prima donazione viene eseguita la determinazione del gruppo sanguigno:



Fenotipo ABO

Fenotipo Rh

Antigene Kell/Cellano

Una volta l'anno vengono eseguiti:

Glicemia
Trigliceridemia
Colesterolo HDL
Alanina-amino-transferasi
Protidemia totale
Colesterolo
Creatininemia
Ferritinemia

Esame Emocromocitometrico completo

Test sierologico per la ricerca combinata di anticorpi anti HIV 1-2 e antigene HIV 1-2 (AIDS)

Anticorpi anti HCV (Marcatore per l'Epatite C)

Anticorpi anti Treponema Pallidum (Sifilide)

Conferma fenotipo gruppo sanguigno ABO e fattore Rh

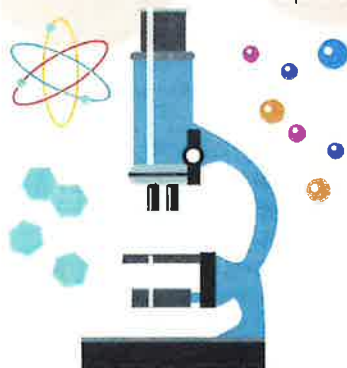
Esami per la qualificazione biologica del sangue e degli emocomponenti

HbsAg (Marcatore per l'Epatite di tipo B)

HCV/NAT (Rilevazione precoce sieropositività Epatite B)

HIV/NAT (Rilevazione precoce sieropositività AIDS)

HBV/NAT (Rilevazione precoce sieropositività Epatite C)



La ricerca di anticorpi irregolari anti eritrocitari viene determinata e ripetuta in presenza di eventi che possano determinare una stimolazione immunologica del/della donatore/donatrice (trasfusioni, gravidanze). Periodicamente viene richiesto un controllo elettrocardiografico.



L'Avis Comunale e Intercomunale effettuano gratuitamente ai propri iscritti, previa prenotazione, le seguenti consulenze specialistiche:



Cardiologia



Pneumologia



Dermatologia



Ginecologia



Oftalmologia



Otorinolaringoiatria



Urologia



Medicina dello sport



Ortopedia



Psicologia



Tutti gli esami effettuati, se risultanti nella norma o con alterazioni non particolarmente significative, vengono regolarmente visualizzati **esclusivamente dal donatore interessato** (a cui viene inviato su specifica richiesta un codice PIN personale con sistema di sicurezza https) sul sito web: www.avisinterac.it, al più tardi entro 20/25 gg dall'esecuzione del prelievo

dove rimangono in visione, per 45 gg dal momento dell'inserimento, permettendone la consultazione e l'eventuale stampa o download.

Il donatore che desideri che i propri dati sanitari vengano sottratti dal sistema di consultazione on line deve darne comunicazione scritta al Centro Elaborazione Dati dell'Avis Intercomunale A. Colombo-Torino.

In caso di significativa alterazione dei valori o positività di qualche marcatore virale, il donatore viene tempestivamente contattato in maniera riservata mediante posta e telefono, invitandolo ad un colloquio medico.



IL DONATORE CHE VIAGGIA

Negli ultimi anni i viaggi internazionali per affari, studio e turismo sono aumentati in modo considerevole tanto che il viaggio rappresenta oggi un'esperienza di massa (oltre 1.500.000 italiani ogni anno si recano in paesi tropicali).

In alcuni Paesi esistono malattie non più presenti in Europa e altre anomale per il territorio che invece ci colpiscono perché trasmesse da vettori come zanzare e insetti che, contaminando il

donatore che viaggia, lo rendono portatore di malattie trasmissibili quali:

Malaria, Dengue, West Nile Virus, m. di Chagas, Zika virus, Febbre gialla, Chikungunya, ecc...

Per tali motivi è di estrema importanza dichiarare nel questionario anamnestico (obbligatorio ad ogni donazione), tutti i viaggi effettuati, recenti o meno e la data di rientro.

Per legge (DM 2 novembre 2015) la

sospensione dalle donazioni varia a seconda del paese visitato.

Le disposizioni sono le seguenti:



TUTTI I PAESI
EXTRACONTINENTE EUROPEO

**Sospensione
per 28 giorni
dal rientro**

TUTTI I PAESI
DEL CENTRO E SUD AMERICA

**Obbligo di esecuzione del test
Antitriptanosoma Cruzi**

presso l'Avis per tutti coloro
nati in centro e sud America
o figli di madri nate in tali paesi,
e tutti coloro che hanno effettuato
turismo rurale, campeggio
o trekking



TUTTI I PAESI A RISCHIO MALARIA

Per donazioni di sangue intero:

Sospensione per 1 anno
dal rientro se privi di anticorpi
Anti-Plasmodium Falciparum

Sospensione per 6 mesi
con test anticorpi Anti-Plasmodium
Falciparum negativo

Per donazioni in aferesi:

Sospensione per 1 anno
dal rientro se privi di anticorpi anti-malaria

Sospensione per 6 mesi
con test anticorpi anti-malaria negativo

TUTTI I PAESI TROPICALI
E/O SUB TROPICALI

**Sospensione
per 6 mesi
dal rientro**



MALATTIE SESSUALMENTE TRASMESSE

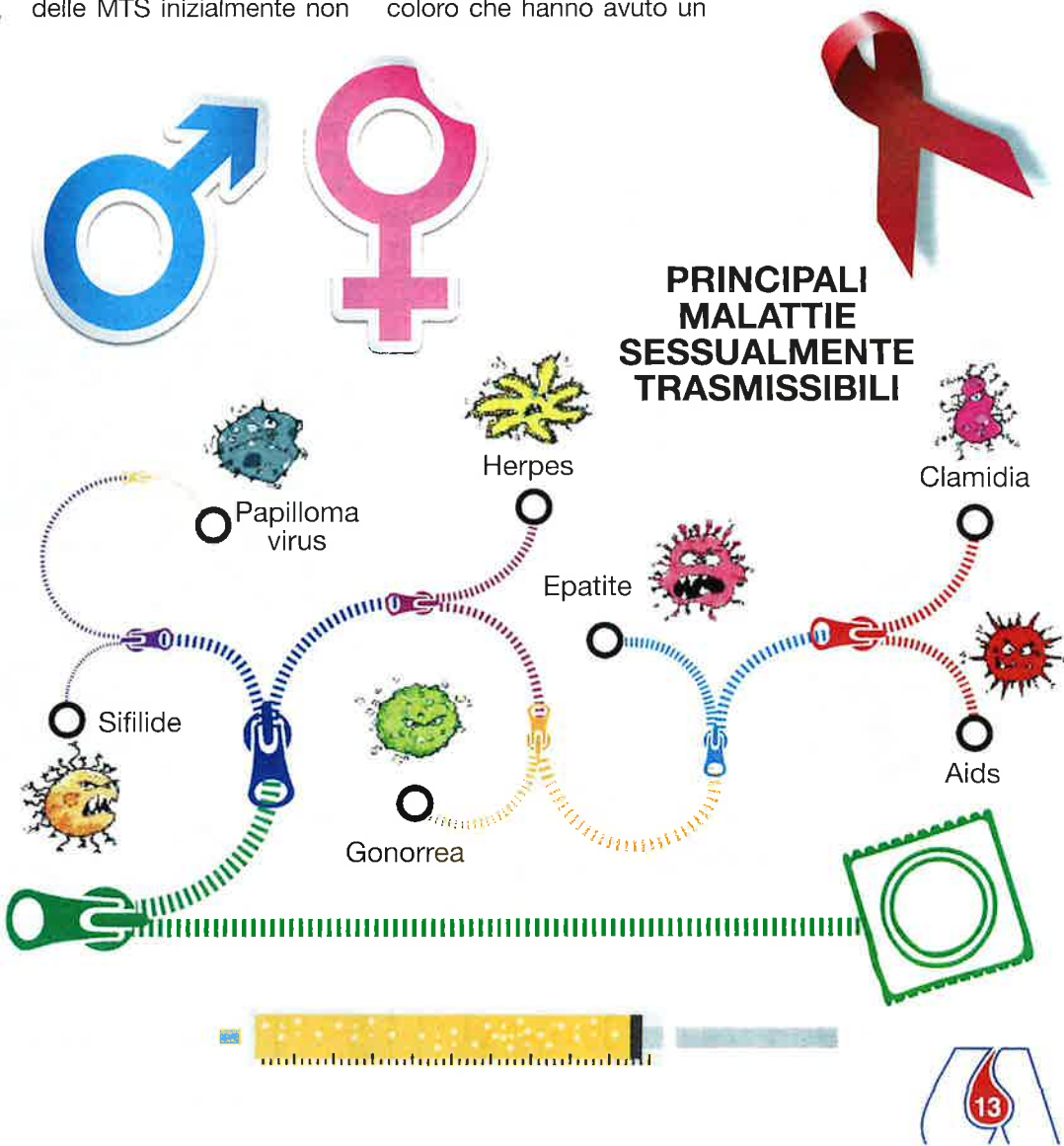
In medicina, una malattia venerea o malattia trasmissibile sessualmente (nota anche con l'acronimo MTS) è una malattia infettiva che si trasmette principalmente per contagio diretto in occasione di attività sessuali. La maggior parte delle MTS inizialmente non

presenta sintomi e ciò si traduce con un maggior rischio di trasmetterle ad altre persone.

Il DM del 2 novembre 2015 stabilisce una sospensione di 4 mesi (periodo sufficiente a garantire la sicurezza della donazione) per tutti coloro che hanno avuto un

rapporto sessuale, anche se protetto, con partner occasionali, con prostitute o con più partner.

E' obbligatorio rispondere alle domande in maniera sincera e veritiera.



COMPORTAMENTI GENERALI

Prima della donazione

Per qualche giorno occorre evitare l'assunzione di cibi grassi e di bevande alcoliche.

Il giorno della donazione è consigliata una colazione e/o un pranzo leggero.

Bisogna rispondere in modo responsabile alle domande poste dal Medico al momento della selezione.

E' preferibile non donare dopo un turno di lavoro particolarmente gravoso.

Se si vuole farsi accompagnare dai propri figli in età pediatrica, prevedere anche un accompagnatore che li sorvegli mentre viene effettuata la donazione.

Durante la donazione

Indossare indumenti idonei e comodi che non costringano eccessivamente le braccia.

Non masticare chewing gum o caramelle.

Dopo la donazione

Assicurarsi che il cotone, tenuto fermo dall'apposito cerotto, agisca da tampone; se esce ancora qualche goccia di sangue, ritornare in sala prelievi per il necessario intervento;

controllare che gli indumenti non determinino compressione a monte del punto di prelievo;

evitare di piegare il braccio per almeno 15-20 minuti dopo la donazione;

evitare bruschi movimenti del capo e repentine variazioni di posizione (da seduto alla posizione eretta e viceversa); non sostare in piedi subito dopo aver donato, ma passeggiare;

fare colazione seduti, e possibilmente all'ombra.

Subito dopo la donazione non bere alcolici e non consumare cibi di difficile digestione;

bere più liquidi del solito a pasto e durante la giornata;

il pasto successivo alla donazione dovrebbe essere leggero, anche se energetico;

non fumare almeno per un'ora;

non portare pesi con il braccio che è stato utilizzato per

il prelievo (borsa della spesa, bambini, ecc...); evitare un'eccessiva sudorazione e/o traspirazione frequentando ambienti chiusi, caldi o affollati; nella giornata della donazione, evitare attività fisica intensa, lavori faticosi, attività sportiva e lunghi viaggi in auto.

Sentitevi comunque fieri per aver contribuito, con il vostro dono anonimo e gratuito, a salvare una vita. In caso di malessere nelle ore successive alla donazione, contattare l'UdR Avis.

Al fine di tutelare il ricevente, qualora insorgesse una malattia entro 24/48 ore dall'avvenuta donazione è importante segnalare il fatto ad un medico del SIMT: entro le ore 1 al n° 011/313.49.94-5 e dopo le ore 15 e fino a 8 gg successivi, al n° 011/313.16.28 (Medico di guardia).

Se il processo patologico insorge dopo un mese, la segnalazione può essere fatta direttamente ad un medico dell'UdR.



Donare il sangue è un gesto di solidarietà

In Italia servono 8.000 unità di sangue al giorno

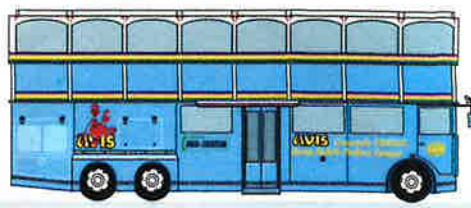
Per aiutare chi è in pericolo

Significa dire con i fatti che la vita di chi sta soffrendo mi preoccupa



COME DONARE

DOVE?



Presso le due unità di raccolta fisse aperte tutti i giorni in:

- ▶ **Torino**
via Piacenza, 7 tel. 011/61.33.41
- ▶ **Pianezza**
via Piave, 54 tel. 011/966.16.68
- ▶ **Centro trasfusionale dell'OIRM Sant'Anna**
via Ventimiglia, 1 tel. 011/313.49.94
- ▶ **Ospedale Maria Vittoria**
via Cibrario, 72

Presso le autoemoteche presenti:

- ▶ **Piazza del Donatore di sangue**
davanti all'ospedale San Giovanni Bosco (giorni feriali)
- ▶ **Parco Ruffini**
corso Trapani angolo corso Rosselli (giorni feriali)
- ▶ **Porta Susa**
piazza XVIII Dicembre (giorni feriali)
- ▶ **Davanti alle chiese**
(Domenica)
www.avistorino.it

Presso le sedi Avis della Provincia

- ▶ Nelle date programmate consultabili sul sito:
www.avisinterac.it
www.avisprovincialetorino.it



COME?

- ▶ Prenotando direttamente sull'App per smartphone **AVISNet**



- ▶ Prenotando telefonicamente
- ▶ Presentandosi spontaneamente
- ▶ La prima volta occorre presentarsi **entro le ore 10:45**





A cura del dott. Roberto Ravera
direzione sanitaria

Realizzazione grafica
Giuseppe De Blasi e Walter Brusa

