

Caro Donatore, Cara Donatrice,

**la donazione del sangue è un atto estremamente sicuro, e nella stragrande maggioranza dei casi il prelievo non provoca alcun effetto indesiderato.**

Tuttavia, specie in soggetti particolarmente emotivi, o in chi dona il sangue per la prima volta, nel 2-3% dei casi può insorgere una lieve e temporanea sensazione di malessere, contemporanea o successiva al prelievo. Tale sensazione, che è sempre transitoria e di brevissima durata, si risolve pressoché subito e con pochi semplici accorgimenti. Inoltre, **attenendoti alle seguenti raccomandazioni potrai minimizzare le probabilità che i suddetti fastidi possano insorgere.**

In particolare, in caso di vertigine, di vuoto allo stomaco, di sudorazione, d'imminente svenimento, bisogna **segnalare immediatamente il proprio malessere ai presenti**, interrompere qualunque attività in cui si è impegnati e distendersi in posizione supina (a faccia in su) con i piedi sollevati e appoggiati a una parete o su un qualsiasi altro sostegno, in modo da mantenere sollevati da terra gli arti inferiori e favorire l'afflusso di sangue alla parte superiore del corpo.

Si raccomanda di osservare sempre le seguenti norme di prudenza in caso di donazione:

1. Dopo il salasso, **esercitare una moderata pressione sul cerotto di protezione** apposto sul punto di prelievo per alcuni minuti e **mantenere il braccio in posizione eretta**;
2. **Non alzarsi troppo presto e in maniera brusca dalla poltrona di prelievo**, bensì attendere il consenso del personale dell'Unità di Raccolta e portarsi in piedi in maniera graduale;
3. Successivamente al prelievo, **non fumare** per almeno due ore;
4. **Non bere alcolici** durante la giornata e **astenersi da eccessi alimentari**;
5. Nella stessa giornata, **non svolgere compiti e attività pericolose e/o particolarmente faticose** (salire su impalcature, manovrare gru e altri mezzi pesanti, guidare mezzi pubblici, etc.); è altresì opportuno chiedere consiglio al personale medico in merito a eventuali controindicazioni legate alle attività cui si ha intenzione di dedicarsi dopo la colazione;

**NOTA BENE: il riposo post-donazione, previsto e riconosciuto dalla legge, è una prescrizione medica** cautelativa, ed è pertanto opportuno osservarlo scrupolosamente.

6. **Bere liquidi** (acqua o altre bevande analcoliche) in quantità di almeno 500 cc. nelle ore immediatamente successive alla donazione. Un'idratazione abbondante è consigliata anche prima del prelievo;
7. **Non compiere immersioni subacquee o svolgere attività sportive agonistiche** durante la giornata;
8. **Non esporsi ai raggi diretti del sole per prolungati periodi di tempo**, specialmente nella stagione estiva e nelle ore più calde;
9. **Non immergersi in acqua calda**;
10. **Non stazionare in ambienti eccessivamente caldi e umidi**;

Nel caso dovessero insorgere inconvenienti di qualsiasi tipo, si raccomanda comunque di rivolgersi al presidio ospedaliero più vicino o chiamare il 118 per ricevere l'assistenza medica adeguata al caso.

Ti ringraziamo per il tuo nobile gesto di concreta solidarietà e carità umana e t'invitiamo a non dimenticare di ritirare l'esito dei controlli di laboratorio che saranno eseguiti sul tuo sangue.

Per ogni ulteriore chiarimento, puoi rivolgerti al nostro personale sanitario o al personale medico del Servizio di Immunoematologia e Trasfusione dell'Ospedale di Lentini.

Cordialmente,

Il Responsabile Sanitario dell'Unità di Raccolta AVIS Comunale di Scordia  
Dott. Nunzio Angelo Marletta