ASSOCIAZIONE VOLONTARI ITALIANI SANGUE
AVIS Comunale Capoterra
ODV (Organizzazione di volontariato)
Via Diaz, 73 - 09012 Capoterra (CA)
mail: aviscapoterra@gmail.com

# VADEMECUM DEL DONATORE

**Chiunque abbia un'età maggiore di 18 anni (e fino a 65 anni - 70 se donatore abituale), un peso corporeo non inferiore ai 50 Kg e sia in buono stato di salute, può donare il sangue.**

**PRESENTARSI CON DOCUMENTO IN CORSO DI VALIDITÀ E LA TESSERA SANITARIA**

- La pressione arteriosa massima deve essere compresa tra 110 e 160 mm Hg;
- La pressione arteriosa minima deve essere compresa tra 60 e 100 mm Hg;
- Polso ritmico, regolare, con pulsazioni comprese tra 50 e 100;
- Emoglobina non inferiore a 12,5 g/dL nelle donne e 13,5 g/dL negli uomini;
- i portatori sani di thalassemia possono donare (Hb 12 donne e 13 uomini)
- i fabici ed i celiaci possono donare.

## COMPORTAMENTI GENERALI

Prima della donazione:

- se si dona la mattina: leggera colazione evitando latte e derivati;
- se si dona nel pomeriggio: pranzo leggero evitando latte, derivati, alcolici e cibi grassi;
- Non fumare almeno un'ora prima.

Dopo la donazione:

- E' consigliato assumere liquidi;
- Non fumare per almeno 2 ore.

## PERIODICITÀ DELLA DONAZIONE:

- Gli uomini possono donare massimo per 4 volte l'anno;
- Le donne in età fertile massimo 2 volte l'anno
- Le donne in menopausa massimo 4 volte l'anno;
- L'intervallo minimo tra una donazione e l'altra è di 90 giorni

## ESCLUSIONE TEMPORANEA DALLA DONAZIONE:

- Tatuaggi e piercing: 4 mesi;
- Interventi chirugici: da 7 giorni a 4 mesi (chiedere al medico);
- Vaccinazione antinfluenzale: 14 giorni;
- Vaccino anti-covid-19: 2 giorni;
- Altre vaccinazioni: da 2 giorni a 4 mesi (chiedere al medico);
- Assunzione antinfiammatori: da segnalare al medico;
- Assunzione cortisone: 15 giorni;
- Assunzione antibiotici: 15 giorni;
- Ciclo mestruale: da qualche giorno prima a 4 giorni dopo la fine del ciclo;
- Parto: 6 mesi (1 anno in caso di allattamento);
- Interruzione di gravidanza: 6 mesi;
- Endoscopie: 4 mesi.

## ESCLUSIONE PERMANENTE DALLA DONAZIONE:

- Malattie autoimmuni;
- Malattie cardiovascolari;
- Malattie del sistema nervoso (epilessia…)
- Malattie infettive
- Neoplasie maligne;
- Diabate insulino-dipendente;
- Chi ha subito trapianti;
- Assunzione cronica di alcool e droghe;
- Comportamenti sessuali a rischio