



INDICAZIONI per l'ACCESSO ALL'UNITÀ DI RACCOLTA

DOCUMENTAZIONE

Presentarsi presso l'Unità di Raccolta **all'orario indicato** nella prenotazione della donazione **muniti di Carta d'Identità e tessera sanitaria**. *

Si consiglia di **arrivare con una decina di minuti di anticipo** per iniziare in orario le **procedure di accettazione** e la successiva **compilazione del questionario anamnestico e visita sanitaria** con il Direttore Sanitario dell'Unità di Raccolta.

Nel caso di ultima donazione o di ultimi esami di idoneità svolti **presso altre Unità di Raccolta, portare con sé i relativi referti**.

Allo stesso modo, se sono stati eseguiti esami specialistici su indicazione del proprio medico curante o del Direttore Sanitario della Sezione.

* I cittadini extraeuropei devono presentarsi con Permesso di Soggiorno valido ed essere residenti in Italia regolarmente da almeno 2 anni. Sono richieste la conoscenza e l'adeguata comprensione della lingua italiana.

PREPARAZIONE ALLA DONAZIONE o ALLE VISITE DI CONTROLLO

Attendere la **convocazione via mail** dalla Sezione o assicurarsi che sia **trascorso il periodo di sospensione minima** tra donazioni:

sangue: 90 giorni (uomini) - 180 gg (donne)

plasma: 15 giorni tra plasma e plasma e plasma e sangue;

30 giorni tra sangue e plasma

Prima della donazione:

- Mantenere una **buona idratazione** ed **evitare attività esageratamente impegnative o dispendiose** nelle **24 ore precedenti**
- **Dispensarsi dal consumo di alcolici** in grandi quantità o di **superalcolici** in **prossimità della donazione**
- Fare **sempre** una **colazione leggera** a base di:
 - the o caffè
 - succhi di frutta o spremute a basso contenuto di zuccheri
 - biscotti a basso contenuto di zuccheri
 - toast senza formaggio

Alimenti da evitare sempre:

latte e latticini

alimenti a base di burro e ad alto contenuto di zuccheri (brioche e dolci vari)

marmellata e miele

fritture e cibi grassi nelle 24 ore precedenti

Dopo la donazione:

- **usufruire sempre** del **ristoro gratuito** offerto presso l'Unità di Raccolta
- **lasciare l'Unità di Raccolta solo** quando ci si ritiene **in condizioni perfettamente adeguate** per mettersi alla guida
- reidratarsi ed evitare attività esageratamente impegnative o dispendiose

Contatti di riferimento:

UdR Busnago ([come raggiungerlo](#))

Manuela 3466619578

Massimo 3331163472

CdR Gorgonzola ([come raggiungerlo](#))

Ezio 338 5936284

Centro Vittorio Formentano Limbiate (plasma) ([come raggiungerlo](#))

Manuela 3466619578



AVIS Comunale Trezzo sull'Adda

Via C. Biffi, 2/bis - Trezzo sull'Adda (MI), 20056

cell. segreteria 3331163472

trezzosulladda.comunale@avis.it

C.F. 9151743015