

Para dar Sangue precisa de....

Ter mais de 50 Kg.

Ter entre 18 e 70 anos.

Não ter doença crónicas ou cardíacas.

Não ingerir bebidas alcoólicas nas últimas 12 horas.

Tomar o pequeno-almoço ou uma refeição ligeira antes da dádiva.

Quem **NÃO** Sangue pode dar

As pessoas infetadas pelos vírus: HIV, Hepatite B e/ou Hepatite C.

As pessoas que utilizam ou tenham utilizado drogas injetáveis.

As pessoas que tenham feito endoscopia, cirurgia ou estado internadas nos últimos quatro meses.

As pessoas que iniciaram atividade sexual ou mudaram de parceiro nos últimos três meses.

Como se processa a dádiva de sangue?

Fazer reforço da ingestão de água desde a véspera

Apareça para fazer a sua dádiva. É sempre bem-vindo.

Após a colheita, é oferecida uma refeição e aconselha-se a ingestão de líquidos para garantir boa hidratação e rápida recuperação.

Deve evitar bebidas alcoólicas ou fumar após dádiva.

O dia da dádiva deve ser mais calmo, não deve praticar desporto nem fazer esforço com o braço da punção.

Dádivas



Transfusões

Sabia que:

Os dadores de sangue regulares estão isentos de taxas moderadoras

Em Portugal, em média, são transfundidas 1000 unidades de sangue por dia.

Após fazer tatuagens ou piercings, pode dar sangue quatro meses depois.

Pode dar sangue pela primeira vez até aos 60 anos.

A dádiva corresponde apenas a 10% do sangue em circulação no seu corpo.

As mulheres podem dar sangue de quatro em quatro meses.

Os homens podem dar sangue de três em três meses.

As faltas ao trabalho pelo tempo necessário para dar sangue não devem acarretar perda de direitos ou regalias.

A medicina ainda não conseguiu encontrar um substituto para o sangue.

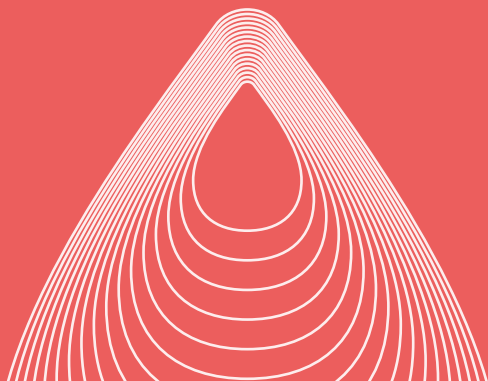
O número de transfusões realizadas no Hospital Fernando Fonseca é muito superior ao número de dádivas de sangue.

O número de transfusões realizadas no Hospital Fernando Fonseca **é muito superior** ao número das dádivas de sangue.

Dádiva de Sangue

A sua dádiva de sangue
é muito importante:
ajuda a salvar muitas vidas.

Seja dador/a ou não, todo o cidadão
tem um papel importante na
transmissão desta mensagem.



 imu@ulsasi.min-saude.pt
 www.hff.min-saude.pt
 214 348 279

Dádiva de Sangue

DAR SANGUE
A TODOS DIZ RESPEITO

