

## ORIENTAÇÃO PÓS-DOAÇÃO DE SANGUE

- Aguardar, pelo menos uma hora após a doação para dirigir veículos automotores.
- Ingerir muito líquido durante o dia e fazer todas as refeições.
- Evitar fumar por duas horas.
- Evitar consumir bebidas alcoólicas, carregar peso ou praticar esportes vigorosos após a doação.
- Não se aproximar de fontes fortes de calor (fornos e fogueiras) no dia da doação.
- Caso você trabalhe em profissão de risco (piloto de avião, helicóptero, motorista de transporte coletivo, máquinas pesadas ou tem atividades em alturas como andaimes, etc.) deve repousar por 12 horas após a doação de sangue.
- É normal pequeno inchaço no local da punção, porém se houver dor local ou hematoma (mancha roxa) procurar orientação médica ou nossos postos de coleta.
- Caso ocorra algum problema após sua saída do local de coleta, entre em contato conosco ou procure orientação de profissional de saúde.
- Após 30 dias de sua doação, sua “carteirinha de doador” estará à disposição no posto de coleta aonde foi feita sua doação. Um portador autorizado, com o comprovante de doação em mãos, poderá retirá-la nos horários determinados.
- Caso ocorra alguma alteração nos testes realizados em seu sangue ou a necessidade de coletarmos uma nova amostra, você receberá uma carta no endereço fornecido por ocasião de sua doação, para que compareça no posto de coleta para orientação e encaminhamento médico. Agradecemos sua colaboração em atualizar o seu endereço e telefone junto ao nosso cadastro, em caso de mudança.
- Caso apresente febre até 24 horas após sua doação de sangue ou souber de algum resultado de exame de sangue anterior ou posterior à sua doação com alteração, comunique imediatamente ao local de coleta de sangue ou pelos telefones abaixo.
- Lembramos que homens podem doar sangue a cada dois meses, até no máximo quatro doações no período de doze meses e mulheres a cada três meses, até no máximo três doações no período de doze meses.
- O seu ato de doação beneficiará vários pacientes, desde já ficamos orgulhosos de poder contar com a sua colaboração em novas doações e, se possível, convide um amigo ou parente a nos procurar para doar sangue.

**COLSAN / UNIFESP**

**Tels.: (11) 5055-1250 / 5055-6588 - São Paulo**

**(11) 4521-4025 - Jundiaí**

**[www.colsan.org.br](http://www.colsan.org.br)**