


Donare il sangue è un atto d'amore volontario, gratuito, anonimo e responsabile. Un'eventuale esclusione dalla donazione tutela la salute del donatore e del ricevente.

Linee guida per la donazione del sangue

Per donare il sangue è necessario essere in buona salute, osservare uno stile di vita regolare e una corretta alimentazione. Per ciascun caso è prevista una sospensione temporanea o permanente.

Prima della donazione

COSA FARE




 È consigliato fare colazione prima della donazione. La colazione deve essere leggera e può essere a base di: tè, caffè, succo di frutta o spremuta poco zuccherata, 2 fette biscottate con marmellata poco zuccherata, qualche biscotto secco.

COSA NON FARE




 È assolutamente vietata l'assunzione di latte e derivati. È sconsigliato il digiuno completo.

Dopo la donazione

COSA FARE SUBITO DOPO LA DONAZIONE

-  Fai colazione con noi! Idratarsi bene. Mangiare cornetti, dolci o anche salato (nessun divieto).
-  Riposo. Hai diritto ad un giorno di recupero lavorativo!
-  Non portare pesi con il braccio della donazione per evitare potenziale ematoma.

COSA NON FARE DURANTE LA GIORNATA

-  Nessuna attività fisica (o sport intenso), nessuno sforzo (no lavori particolarmente pesanti).
-  Non fumare nelle due ore successive.
-  Non è necessario nutrirsi più del solito. È preferibile un pasto leggero, facilmente digeribile e assumere molti liquidi (non alcolici).

Quando donare: gli orari

Dalle 7.30 alle 11.30 su appuntamento. Se doni il sangue per la prima volta entro le 10.00.

Requisiti minimi

- ✓ Essere in possesso di tessera sanitaria e documento di identità.
- ✓ Per i cittadini extra-europei: permesso di soggiorno valido ed essere residenti in Italia da almeno 2 anni. Per poter donare è indispensabile la conoscenza della lingua italiana, sia scritta che orale, per poter compilare consapevolmente il questionario ed effettuare la visita medica.
- ✓ Età tra i 18 ed i 65 anni (60 per prima donazione). Dai 60 anni in su portare con sé un ECG per valutare le condizioni cardiovascolari. In Ospedale è possibile donare fino a 70 anni.
- ✓ Peso: da 50 kg in su.

Valori soggetti a verifica da parte del medico prima della donazione



- ▶ Pressione arteriosa sistolica: non superiore a 180 mmHg.
- ▶ Pressione diastolica non superiore a 100 mmHg.
- ▶ Frequenza cardiaca: tra 50 e 100 battiti al minuto
- ▶ Emoglobina: uomini superiore o uguale a 13,5 gr/dl; donne 12,5 gr/dl.
Per donatori eterozigoti per alfa o beta microcitemia: uomo 13gr/dl, donna 12gr/dl.

Frequenza di donazione: ogni quanto tempo



- ▶ Uomini e donne in menopausa: 4 volte all'anno.
- ▶ Donne in età fertile: 2 volte all'anno (a distanza dal ciclo mestruale).
Per donatori eterozigoti per alfa o beta microcitemia: 1 volta all'anno.
- ▶ **Per tutti:** L'intervallo minimo tra due donazioni è di 90 giorni.

Donatori con particolari condizioni

POSSONO DONARE

- ✓ Portatori di emocromatosi, con documentazione clinica di assenza di danno d'organo.
- ✓ Ipertesi (se non assumono beta-bloccanti).
- ✓ Chi assume pillola anticoncezionale, terapia ormonale per menopausa.
- ✓ Chi assume farmaci per patologia prostatica lieve, finasteride sospensione di 1 mese.
- ✓ Soggetti con patologie della tiroide (Eutirox...).
- ✓ Celiaci se seguono una dieta priva di glutine.
- ✓ Soggetti con anomalie congenite completamente guarite.

Cause di esclusione temporanea*

*Se possibile portare documentazione clinica.

DURATA	CRITERI DI ESCLUSIONE
48 ore	Cure odontoiatriche minori (pulizia dei denti, cure canalari, ecc..).
	Vaccinazione: covid-19 (tutti i tipi se asintomatico), epatite A, papillomavirus, rabbia (senza morso di animale), pertosse, tetano, differite, colera, influenza, peste, pneumococco, poliomielite, meningococco. I soggetti vaccinati devono essere asintomatici (non deve esserci stata esposizione).
5 giorni	Farmaci: aspirina, antinfiammatori, antidolorifici (per paracetamolo non c'è sospensione).
7 giorni	Cure odontoiatriche (estrazione dentaria e devitalizzazione), se non complicate da infezioni.
	Vaccinazione: covid-19 (tutti i tipi se sintomatico), epatite B (se asintomatico e senza esposizione).
	Interventi chirurgici minori (asportazione cisti...).
14 giorni	Guarigione clinica da influenza respiratoria/gastrointestinale, herpes, stati febbrili $\geq 38^{\circ}\text{C}$ Assunzione di: antibiotici, antibatterici.
	Indagini con uso mezzo di contrasto. Estrazioni dentarie.
1 mese	Vaccinazione: rosolia, varicella-zoster, tubercolosi, febbre gialla, morbillo, parotite, vaiolo, antipolio orale, tifo e paratifo.
	Cure odontoiatriche (implantologia).
2 mesi	Manifestazioni allergiche gravi a sostanze con particolare riguardo alla penicillina e cefalosporine e veleno di imenotteri (escluso shock anafilattico).
3 mesi	Guarigione clinica da puntura di zecche.
4 mesi	Rapporti sessuali occasionali o con nuovo partner anche se protetti o rapporti a rischio.
	Esposizione accidentale a sangue o materiale potenzialmente infetto.
	Endoscopie (gastroscopia, colonscopia, broncoscopia, artroscopia, ecc..), diagnosi invasive (coronaro-angiografia).
	Agopuntura se non praticato con strumenti a perdere.
	Tatuaggi , foratura lobi auricolari o piercing .
	Interventi chirurgici maggiori.
	Convivenza abituale o occasionale con soggetto, non partner sessuale, affetto da epatite B o C anche se il donatore è vaccinato per l'epatite B.
Trasfusioni o somministrazione di emoderivati (immunoglobuline). Innesto osseo.	
6 mesi	Toxoplasmosi, Mononucleosi e infezioni da Citomegalovirus dalla guarigione Epatite A purché documentata.
	Per le donne: rinvio di sei mesi dal parto o da interruzione gravidanza.
1 anno	Vaccinazione antirabbica dopo esposizione (morso animale).
	Malattia di Lyme (artrite).
2 anni	Tubercolosi, Febbre Q, Febbre Reumatica (in assenza di cardiopatia cronica), Osteomieliti, Brucellosi (dalla guarigione completa).
5 anni	Glomerulonefrite acuta (dalla guarigione completa).

VIAGGI (per prima donazione o da ultima donazione)**


- ▶ **28 giorni** – USA, Canada.
- ▶ **6 mesi** – Viaggi in zone tropicali (America Centrale, Sud America, Asia, Africa subsahariana (con obbligo di test per zone con endemia malarica e chagas).
- ▶ **1 anno** – Viaggi in zona con endemia malarica (se asintomatico).

**Ricorda di segnalare eventuali viaggi e/o soggiorni all'estero. Le sospensioni indicate sono generiche e soggette a modifiche e/o aggiornamenti.

Cause di esclusione definitiva

CRITERI DI ESCLUSIONE	
	Epatite B e C, epatiti da causa ignota, Infezione da virus HIV 1-2 (AIDS), Anafilassi.
	Soggiorno superiore a sei mesi, anche non continuativi, nel Regno Unito dal 1980 al1996. Malattia di Creutzfeld-Jakob (encefalopatia spongiforme).
	Lebbra, Babesiosi, Leishmaniosi viscerale, Tripanosomiasi, M. di Chagas, Sifilide, Febbre Q Malattie autoimmuni (da approfondire durante la visita).
	Anemia cronica, sindromi emorragiche, piastrinopenie, leucopenie.
	Neoplasie (possono essere accettati solo i donatori con storia di carcinoma basocellulare o carcinoma in situ della cervice uterina dopo asportazione).
	Diabete insulino-dipendente.
	Epilessia o crisi lipotimiche e/o convulsive.
	Malattie cardiovascolari (angina, aritmie, portatori di stent, trombosi arteriosa o venosa ricorrente).
	Glomerulonefrite cronica, policitemia vera (morbo di Vaquez).
	Trapianto di dura madre o di cornea o di CSE o di altri organi.
	Tossicodipendenza anche da droghe non iniettable, alcolismo cronico.
	Comportamenti sessuali abituali ad alto rischio di trasmissione di malattie infettive (promiscuità, occasionalità, rapporti in cambio di denaro o droga).
	Malattie organiche del SNC, affezioni gastrointestinali, epatiche, urogenitali, ematologiche, immunologiche, renali, metaboliche, respiratorie in presenza di danno d'organo.



Per ogni chiarimento è possibile contattare il Responsabile Unità di Raccolta di Avis Comunale Roma tramite l'indirizzo e-mail: responsabile.udr@avisroma.it