

# 8 consellos

Rematada a doazón, deixe o brazo estendido uns minutos e **exerza unha lixeira presión no lugar da punción** para evitar un sangrado posterior. Pode retirar o apósito despois dunhas horas.

Quede connosco uns minutos despois de doar: repouse e inxira o refrixerio que lle daremos. Con isto, recuperará parte do volume que acaba de deixar na doazón.

**Se nota algunha molestia indíquello ao persoal sanitario.**

Unha vez fóra do local de doazón, se vostede se **sinte mareado ou débil, manteña a calma** e déitese elevando lixeiramente as pernas.

É aconsellable **agardar**, polo menos, 30 minutos tras a doazón **antes de conducir** calquera vehículo.

**Evite as bebidas alcohólicas e non fume**, cando menos, durante as dúas horas seguintes á doazón.

**Beba máis líquidos que de costume** durante as próximas 12 horas.

Durante as horas seguintes á doazón de sangue, **evite realizar esforzos físicos, cargar pesos, practicar deportes ou traballos intensos.**

Se vostede se atopa ben, pode **proseguir co seu traballo** ou actividade ordinaria.

## É importante

A doazón de sangue, en xeral, é ben tolerada. Algunha persoa pode experimentar, durante ou despois da doazón, sensación de mareo. Ante calquera incidencia, non dubide en consultar con nosoutros (tel. **gratuíto 900 100 828**).

**Doar sangue é un acto responsable**

## Autoexclusión

A súa doazón de sangue ten coma fin axudar a un doente a recuperar a saúde. É fundamental que achegue toda a **información** que lle solicita o médico de ADOS na entrevista de saúde previa á doazón.

Se **despois de doar** lembra algunha cuestión importante da súa saúde ou hábitos de vida que aconsellen **non empregar a súa doazón de sangue**, contacte de contado para informar. Tamén se ten febre ou calquera problema de saúde nos días posteriores á doazón.

É importante que nos informe se lembra ter consumido algunha vez drogas por vía intravenosa, se ten de forma habitual distintas parellas sexuais, se mantivo relacións sexuais con persoas de risco, ou das que se descoñecen os seus hábitos sexuais, ou se padece hepatitis B, C ou SIDA a súa parella ou vostede.

Queda garantida a **confidencialidade** das súas respostas.

**Consellos para despois de doar sangue**

**#sumateaonosoequipo**