

Préparer son don de sang



1

Avant le don

La veille du don, prenez un repas copieux, hydratez-vous bien et dormez bien. 3 heures avant le don, prenez une collation salée et buvez 750 ml d'eau.

2

Pendant le don

Détendez-vous et amusez-vous! Croisez les jambes, serrez les cuisses et étirez les chevilles, et répétez (c'est ce qu'on appelle la "tension musculaire appliquée") pour rester en sécurité et à l'aise pendant le don. Dites-nous si vous vous sentez anxieux !



3

Après le don

Reposez-vous sur place et mangez et buvez quelque chose, gardez le pansement pendant au moins 2 heures, ne faites pas d'exercice et ne soulevez pas d'objet lourd, évitez l'alcool et le tabac.

4

Appelez-nous si...

Vous vous sentez mal, vous évanouissez ou avez des questions sur votre santé et votre sécurité après le don. Faites-nous également savoir si vous avez besoin de discuter en toute confidentialité de vos réponses au questionnaire / entretien pour une raison quelconque.



5

Organisez votre prochaine visite

Vérifiez quand vous êtes éligible pour faire un nouveau don et si possible, programmez une autre date pour sauver encore plus de vies ! Mangez beaucoup d'aliments riches en fer (comme les œufs, les épinards, la viande) pour remplacer le fer perdu lors du don.

Merci pour votre cadeau sauveur de vie !