

# نشكرك على إنقاذ الأرواح



## بعد التبرع بالدم:

### ساعتان

تجنب التدخين

### 6 ساعات

- تجنب أي نشاط يرفع درجة حرارة جسمك (مثل الاستحمام بالماء الساخن أو التعرض لأشعة الشمس المباشرة)
- تجنب الوقوف لفترات طويلة
- اشرب كمية كافية من السوائل
- تجنب ممارسة الرياضة ورفع الأوزان الثقيلة

### 8 ساعات

تجنب شرب الكحول

إذا راودتك أي أسئلة بعد التبرع بالدم، أو إذا شعرت بالتعب، أو إذا كنت ترى ضرورة عدم استخدام وحدة الدم الخاصة بك لأي سبب من الأسباب، فُرجى الاتصال بنا على الرقم [insert telephone] (جميع المكالمات سرية)

تبرّع. سجّل إعجابك. شارك: [FACEBOOK.COM/EXAMPLE](https://www.facebook.com/EXAMPLE)  
شارك تجربتك مع الأسرة والأصدقاء وعلى وسائل التواصل الاجتماعي

