

التحضير للتبرع بالدم

1 قبل التبرع بالدم

قبل يوم من تبرعك بالدم، احرص على تناول وجبة كبيرة، واشرب كمية كافية من السوائل، واحصل على قسط كافٍ من النوم أثناء الليل. قبل 3 ساعات من التبرع، تناول وجبة خفيفة مالحة واشرب 750 مل من الماء.



2 أثناء التبرع بالدم

استرخ واستمتع بوقتك! ضع إحدى قدميك فوق الأخرى، واضغط على منقطة الفخذ الداخلية، ومد كاحليك، مع تكرار ذلك عدة مرات (يسمى ذلك "الشد العضلي التطبيقي") لضمان البقاء في حالة آمنة ومريحة أثناء التبرع بالدم. أخبرنا إذا شعرت بالقلق!

2



3 بعد التبرع بالدم

استريح في الموقع وتناول طعامك وشرابك، واحتفظ بالضمادة لمدة ساعتين على الأقل، ولا تمارس أي رياضة أو ترفع أوزانًا ثقيلة، وتجنب شرب الكحول والتدخين.

3



4 اتصل بنا إذا...

إذا شعرت بالتعب أو الإغماء، أو إذا كانت لديك أي أسئلة بشأن صحتك وسلامتك بعد التبرع بالدم، وأخبرنا كذلك إذا كنت بحاجة إلى مناقشة إجابات الاستبيان / المقابلة بصورة سرية لأي سبب من الأسباب.

4



5 ترتيب زيارتك القادمة

تأكد من الموعد الذي ستكون فيه مؤهلاً للتبرع بالدم، وحدد موعدًا آخر لإنقاذ مزيد من الأرواح! تناول كمية كبيرة من الأطعمة الغنية بالحديد (مثل البيض والسبانخ واللحوم) لتعويض الحديد المفقود عند التبرع بالدم.

5



نشكرك على هديتك التي أنقذت بها حياة الآخرين!