

## Cuidados Pós-Doação

- Antes de deixar o banco de sangue, permaneça sentado por, pelo menos, 10 minutos. Coma e beba o lanche ofertado.
- Tome quantidades extras de líquidos nas primeiras 24 horas após a doação. Isto ajudará na reposição do volume perdido durante a doação. Esta medida é particularmente importante nas primeiras 4 horas após a doação.
- Evite subidas pesadas e exercícios físicos extenuantes por 12 horas. Esta conduta previne sangramentos e ajuda na cicatrização do local onde a agulha foi colocada. Também permite que seu corpo se ajuste à perda de volume ocorrida na doação.
- Mantenha o curativo no local da agulha por, no mínimo, 4 horas. Se você notar que o local voltou a sangrar, aplique uma pressão sobre o local por 2-5 minutos e então troque a curativo, mantendo-o por mais 4 horas.
- Se, após deixar o banco de sangue, você sentir mal-estar, tontura, fraqueza e sensação de que vai desmaiar, sente-se em qualquer local e coloque a cabeça entre os joelhos ou então, deite imediatamente no chão com as pernas elevadas. Estas medidas evitam quedas da própria altura e aumentam a circulação de sangue na cabeça, aliviando rapidamente os sintomas.
- Se você acha que existe uma razão pela qual o seu sangue não deve ser utilizado para transfusão e você não pode ou não quis dizer isto durante a doação, por favor, entre em contato o mais breve possível com o Serviço de Coleta e solicite que seu sangue seja descartado. O descarte será totalmente confidencial. Isto é de grande importância para a segurança da transfusão do sangue que você doou e dos pacientes que recebem seu sangue.
- Após a doação você deverá seguir as seguintes orientações:
  - ✓ Permanecer no Banco de Sangue por mais 15 minutos para evitar que você se sinta mal com a doação;  
manter o curativo por pelo menos 4 horas;
  - ✓ Não ingerir bebidas alcoólicas;
  - ✓ Não fumar por 02 horas;
  - ✓ Evitar esforço físico exagerado por 12 horas, especialmente com o braço utilizado para doação;
  - ✓ Beber bastante líquido;
  - ✓ Se for dirigir veículo automotor ou ser transportado em motocicleta, parar imediatamente o veículo em caso de mal-estar.

Na ocorrência de febre, diarreia ou outro sintoma de doença infecciosa até sete dias após a doação, comunicar imediatamente o Banco de Sangue.