

**Primăria Comunei INDEPENDENTA, împreună cu  
Centrul Regional de Transfuzie Sanguină Galați,  
organizează o acțiune de donare sânge**

**JOI- 16 septembrie 2021, ora 8.30 , la Căminul  
Cultural INDEPENDENTA .**

De ce sa donez ?

**!!!** Donarea de sange este darul vietii ! Donand sange , daruiesti viata !  
Fara donatori , multi bolnavi nu ar mai fi in viata astazi ! Sangele este o  
resursa nationala , acesta nu se poate cumpara din farmacii !

Pentru a putea deveni donator de sânge, trebuie să îndeplinești  
următoarele condiții:

- vârsta cuprinsă în intervalul 18-59 ani,- la prima donare de sange
- greutate: minim 50 kg,
- tensiune arterială sistolică între 110 și 180 mmHg
- să nu fi suferit în ultimele 6 luni intervenții chirurgicale, examinari  
endoscopice sau cu substanta de contrast , implant dentar , tatuaje,  
piercing,
- femeile să nu fie: însărcinate, în perioada de lăuzie, în perioada  
menstruală,

- Sa nu urmeze tratament pentru diferite actiuni cronice :

Hipertensiune , afectiuni cardiace,boli renale ,boli psihice,boli hepatice,boli  
endocrine,afectiuni autoimmune (tiroida) sau tratamente pentru afectiuni  
acute (infectii respiratorii , urinare )

- să nu fi consumat grăsimi sau băuturi alcoolice cu cel puțin 48 de ore înainte donării,

### !!! Înainte de a dona:

- **Cu o zi înainte de donare** : fara alimente grase :porc , lactate , oua ,seminte
- Se recomanda a se consuma : gratar,pui,salate fara ulei , cartofi fierti , orez fiert ,paste fierte , fructe , legume
  - **dimineața înainte de recoltare** poți consuma o cană cu ceai sau cafea, un mic dejun puțin consistent,paine prajita , legume, fructe
  - fără proteine, grăsimi (lapte, unt, carne, etc)
  - nu fuma înainte și după donare cu o oră.
- să nu fi avut una din urmatoarele boli: hepatită (B,C); TBC; sifilis; malarie; epilepsie; tuberculoza ; ulcer; diabet zaharat insulinodependent; boli de inimă; boli de piele , miopie forte, cancer .
- 

### !!! Avantajele donării:

- **Primești 7 tichete de masa pentru produse alimentare** , eliberate de institutia de profil.
- **1 zi liberă** (în cazul angajaților cu carte de muncă);
- abonament gratuit de 45 calatorii pentru transportul in comun ,30 zile