

# COME AVVIENE LA DONAZIONE?

Donare il sangue è un gesto semplice e nobile

È importante prepararsi alla donazione,  
in modo da poter vivere al meglio questa esperienza

Ecco qualche utile consiglio:

Se sei nervoso ed emozionato prova a distrarti: porta con te un lettore MP3, un libro o un amico



Sia il giorno della donazione che la sera prima bevi molti liquidi, ma non alcolici

Il giorno prima della donazione abbi cura di fare dei pasti regolari e due ore prima della donazione fa' una leggera colazione. Ciò aiuta a mantenere gli zuccheri nel sangue



Riposa bene la notte prima della donazione: è benefico e favorisce il recupero

Indumenti stretti intorno alle braccia limitano il flusso del sangue e possono provocare lividi. È consigliato indossare qualcosa di confortevole

