

## **DIVENTA DONATORE**

### **Il compito del sangue è:**

- far respirare i tessuti, trasportando l'ossigeno con i globuli rossi;
- difenderci dalle infezioni con i globuli bianchi;
- bloccare le emorragie con le piastrine e i fattori della coagulazione.

Se si perde molto sangue queste funzioni indispensabili alla vita vengono a mancare e quindi si deve poter utilizzare unità di sangue e di plasma.

Il sangue non è riproducibile in laboratorio, dipende unicamente dalla donazione: da un gesto volontario, gratuito e di grande solidarietà umana.

Abbiamo bisogno di donatori, per essere sempre, ovunque e subito dove c'è bisogno di curare, di dare ai medici la possibilità di salvare vite.

### **Donare ti fa star bene**

- i centri trasfusionali accertano la buona salute dei donatori. Prima di ogni donazione vengono eseguiti sia la visita medica che gli esami ematochimici, quindi è un importante metodo di controllo periodico che si aggiunge a quello del tuo medico di famiglia.
- Dopo ogni donazione nuovo sangue, fresco e vigoroso si rigenera andando a compensare quello prelevato. Il recupero avviene in meno di un mese.

### **Donare non ti stressa:**

- non sentirai alcun dolore perché i centri trasfusionali italiani dispongono di personale sanitario specializzato e di attrezzature all'avanguardia.
- Tutto avviene nella massima sicurezza. Gli strumenti utilizzati sono sterili, monouso ed i prelievi effettuati nei centri trasfusionali sono soggetti a numerosi e scrupolosi controlli.
- Non ti comporta alcun carico organizzativo. I volontari dell'AVIS, al momento opportuno per donare, ti inviteranno a scegliere liberamente il giorno della donazione.
- Il tempo richiesto è un impegno veramente modesto.

### **Donare è un gesto altruistico di alto valore civico:**

- è un grande gesto d'amore, chiunque può beneficiarne, anche il donatore stesso e la sua famiglia.
- Visto il ripetersi di situazioni di emergenza sangue (anche per le nuove e sempre più complesse tecniche chirurgiche), si evitano importazioni di sangue dall'estero (dalla qualità non sempre garantita).
- Ogni donazione aiuta a fronteggiare il fabbisogno nazionale.

## **COME DIVENTARE DONATORE**

### **Rivolgiti al tuo medico di famiglia per decidere se diventare donatore:**

- riceverai tutte le spiegazioni necessarie ed i consigli pratici per iniziare questo percorso di solidarietà.
- Ti assisterà nel consulto degli esami del sangue che ti verranno rilasciati dal centro trasfusionale dopo ogni donazione.

### **Chi può donare il sangue:**

- tutti coloro che hanno un'età compresa tra i 18 e i 65 anni;
- chi ha un peso non inferiore a 50 kg;
- chi è in buona salute;
- le donne non in gravidanza o ad un anno dal parto.

## **COME DONARE**

- E' bene non assumere farmaci occasionali (es: analgesici) il giorno prima della donazione. Le donne che hanno in corso la terapia anticoncezionale non devono sospenderla (pillola contraccettiva).
- Il giorno della donazione è bene presentarsi digiuni o dopo una colazione leggera (es: frutta fresca, spremuta, the o caffè poco zuccherati, una fetta biscottata).
- Prima del prelievo il medico effettuerà una valutazione clinica del donatore prima della compilazione del modulo di accettazione e consenso alla donazione.

- Dopo il prelievo, al donatore viene offerto un ristoro per reintegrare liquidi, zuccheri e sostanze nutrienti.
- Tra una donazione e l'altra intercorre un intervallo minimo di 90 giorni per gli uomini e 180 per le donne in età fertile.
- Le donne non possono donare il sangue durante il ciclo mestruale e la gravidanza e per un anno dopo il parto.
- Gli uomini possono donare sangue intero 4 volte in un anno, le donne 2 volte in un anno.

## **DOVE DONARE**

### **CENTRO TRASFUSIONALE UBOLDO**

Via Uboldo 5, Cernusco sul Naviglio  
tel. 0292360270

- Esami preventivi, per aspiranti donatori: ogni martedì dalle 8,00 alle 9,30.
- Donazioni: il mercoledì e il giovedì dalle 8,00 alle 9,30 più otto domeniche durante l'anno: scoprite sul sito.

### **CENTRO TRASFUSIONALE SAN RAFFAELE**

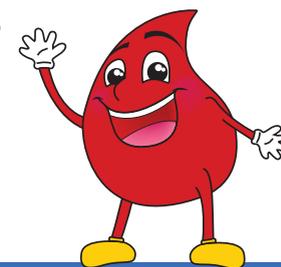
Via Olgettina 60, Milano - tel. 0226432340

- Esami preventivi, per aspiranti donatori: dal lunedì al sabato, dalle 8,00 alle 11,00.
- Donazioni: il lunedì dalle 8,00 alle 12,00 e dalle 13,00 alle 15,00. Dal martedì al giovedì dalle 8,00 alle 12,00. Il venerdì dalle 8,00 alle 13,00. Il sabato dalle 8,00 alle 11,00.

**Se non puoi donare o non sei pronto, puoi aiutarci tantissimo anche solo con un poco del tuo tempo (non ci sono limiti di età).**

**Chiamaci in sede, cerchiamo volontari, cerchiamo te!**

**Per informazioni:  
333 1803855 - 392 3683185  
[www.aviscernusco.it](http://www.aviscernusco.it)**



## IL SANGUE E' INDISPENSABILE ALLA VITA

- Il sangue è un tessuto fluido, composto da elementi cellulari (globuli rossi, globuli bianchi e piastrine) e da un elemento liquido, il plasma, nel quale sono disciolte proteine, sali minerali, grassi e zuccheri. Circa il 7% del nostro peso corporeo è formato da sangue.
- I gruppi sanguigni sono determinati dalla presenza di proteine specifiche sulla superficie dei globuli rossi. La loro comparsa nella formazione del globulo rosso è determinata geneticamente, quindi non può variare nel corso della vita di un individuo. I gruppi sono quattro: A, B, AB e O (zero); ognuno di questi gruppi viene definito positivo o negativo in base alla presenza o meno del "fattore RH". La conoscenza dei gruppi sanguigni (1901) e del fattore RH (1940) ha reso possibile la trasfusione di sangue e/o dei suoi componenti a persone con gruppo sanguigno compatibile.

Donatore di gruppo...	...può donare ad un soggetto con gruppo	
A	A, AB	
B	B, AB	
AB	AB	
O	A, B, AB, O	
Paziente di gruppo...	...può ricevere da un soggetto con gruppo	
A	A, O	
B	B, O	
AB	A, B, AB, O	
O	O	
può donare a	può ricevere da	
Rh positivo	Rh positivo	Rh positivo e Rh negativo
Rh positivo e Rh negativo	Rh negativo	Rh negativo

La distribuzione dei gruppi sanguigni nella popolazione varia a seconda delle diverse zone del mondo. Ad esempio nei nativi sudamericani si riscontra il 100% di sangue con il gruppo o. In Europa e Nordamerica dominano rispettivamente i gruppi A e o, mentre nell'Asia centrale è molto abbondante il gruppo B. L'Italia si attesta attorno al 40% di persone con il gruppo o, 36% con il gruppo A, 17% con il gruppo B e 7% con il gruppo AB.

## LA STORIA DI AVIS

L'Avis è un'Associazione di volontariato costituita tra coloro che donano volontariamente, gratuitamente, periodicamente e anonimamente il proprio sangue. E' un'associazione apartitica, aconfessionale, senza discriminazione di razza, sesso, religione, lingua, nazionalità, ideologia politica ed esclude qualsiasi fine di lucro e persegue finalità di solidarietà umana. Fondata a Milano nel 1927 dal dott. Vittorio Formentano, costituitasi ufficialmente come Associazione Volontari Italiani del Sangue nel 1946, riconosciuta nel 1950 con una legge dello Stato Italiano, l'AVIS è oggi un ente privato con personalità giuridica e finalità pubblica e concorre ai fini del Servizio Sanitario Nazionale in favore della collettività. Fonda la sua attività istituzionale ed associativa sui principi costituzionali della democrazia e della partecipazione sociale e sul volontariato quale elemento centrale e strumento insostituibile di solidarietà umana. Gli scopi dell'associazione fissati dallo Statuto erano e sono: venire incontro alla crescente domanda di sangue, avere donatori pronti e controllati nella tipologia del sangue e nello stato di salute, donare gratuitamente sangue a tutti, senza alcuna discriminazione. All'AVIS possono aderire gratuitamente sia coloro che donano volontariamente e anonimamente il proprio sangue e sia coloro che, pur non potendo per motivi di inidoneità fare la donazione, collaborano però gratuitamente a tutte le attività di promozione e organizzazione. L'AVIS è una Associazione di volontari: volontari sono i donatori e volontari sono i suoi dirigenti. L'AVIS è presente su tutto il territorio nazionale con una struttura ben articolata, suddivisa in 3.180 sedi Comunali, 111 sedi Provinciali, 22 sedi Regionali e l'AVIS Nazionale, il cui organo principale è il Consiglio Nazionale. Sono inoltre attivi 773 Gruppi Avis, organizzati soprattutto nelle aziende, sia pubbliche che private, come ulteriore testimonianza della presenza associativa nel tessuto sociale.



Avis Comunale Cernusco sul Naviglio  
Piazza Matteotti, 8 | 20063 Cernusco sul Naviglio (MI)  
Tel. e Fax: 02 9240055 Cell. 3331803855  
sede@aviscernusco.it www.aviscernusco.it



[www.aviscernusco.it](http://www.aviscernusco.it)

**DONARE SANGUE**  
Un piccolo gesto che può salvare una vita.  
Semplicemente un gesto d'amore importante