

Don de sang à Marciac.

Vendredi 21 octobre 2022



Don de sang à Marciac.

Demain à Marciac, 9h30 à 13h30, le personnel de l'EFS vous accueillera à la Maison des Aînés, près des Arènes sur le chemin de ronde pour les dons de sang.

Je donne mon sang, je sauve des vies!

L'Etablissement Français du Sang vous invite à privilégier les rendez-vous via son site internet, ou via le numéro de téléphone gratuit: **0 800 972 100** (service relation donneurs: du lundi au vendredi de 9h à 19h). Toutes les informations nécessaires se trouvent sur le site.

Test d'autoévaluation.

Pour vous préparer avant votre prochain don, vous pouvez faire votre autoévaluation en ligne: pratique et rapide, ce test vous permet de vérifier en moins de 5 minutes que vous ne rencontrez aucune contre-indication avant de vous déplacer.

S'hydrater...

Avant d'aller à la salle des Aînés, prenez un bon petit déjeuner, et surtout hydratez-vous. Il est impératif de boire de l'eau ou des jus de fruits avant, pendant et après les dons de sang. Bien sûr il faut éviter les boissons alcoolisées durant les heures qui précèdent le don. Ensuite, bien que le volume sanguin se reconstitue rapidement après un prélèvement, il ne faudra pas faire d'effort physique intense dans les heures qui suivront.

La collation des bénévoles.

Les bénévoles du don du sang vous offriront une collation pour repartir le sourire aux lèvres, après un moment convivial en compagnie d'autres donateurs et des bénévoles de l'équipe médicale de l'EFS.

