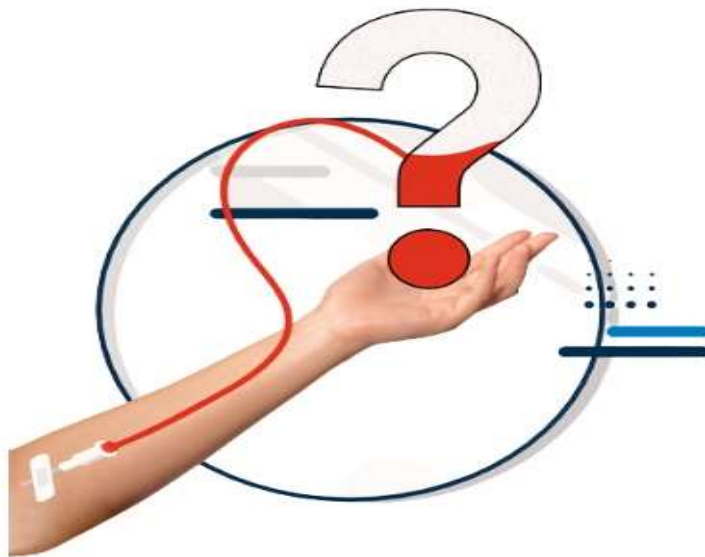




## Puisse-je donner ?



Sauve 3 vies d'un coup.

Vivre une expérience conviviale, agréable et  
chaleureuse grâce à Hayat

Avant de vous déplacer, petit conseil malin, faites le test Puis-je  
donner. C'est l'occasion en 5 minutes de vérifier les principales  
conditions pour pouvoir donner.

# Pourquoi donner du son sang ??

Le don de sang présente des avantages pour votre santé émotionnelle et physique tels que :



- ✓ Maintient la santé du cœur et du foie
- ✓ La production de cellules sanguines
- ✓ Réduction du risque d'hémochromatose
- ✓ Faites une différence dans votre communauté en aidant les autres
- ✓ Développer un sentiment d'engagement et de connexion avec vos semblables

## Processus du don :

- **Durée totale du parcours** : 1 heure de votre arrivée à votre départ dont 7 à 10 min de prélèvement.
- **Quantité de sang prélevée** : 420 à 480 ml de sang, en fonction de votre poids.
- **Conservation des globules rouges** : 42 jours.
- **Fréquence des dons** : 4 fois par an maximum pour une femme et 6 pour un homme.
- **Délai entre deux dons** : Vous devez respecter un délai minimum de 8 semaines entre deux dons de sang total, mais il est possible d'effectuer d'autres types de dons dans l'intervalle

## Etapes pour donner votre sang :

1. Remplir le formulaire
2. Inscrivez-vous avec votre CIN
3. Dépistage médical & examen
4. Donner du sang

## 5. Soins post-don & des instructions

## 6. Repos et rafraichissements

# Prêt pour sauver des vies ?

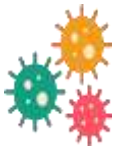
### Vous pouvez donner votre sang si :



- **Age** : Plus de 18 ans et moins de 60ans.
- **Poids** : Pour faire un don de sang, vous devez peser au moins 50 kg et satisfaire à nos exigences en matière de taille et de poids.

### Vous ne pouvez pas donner du sang si :

- **Vous avez le VIH**



- **Vous avez déjà reçu un résultat positif au test de dépistage du VIH.**

- **Vous avez déjà pris part à une activité comportant un risque d'infection par le VIH.**

- **Cancer : Avez-vous eu un cancer au cours de votre vie.**

Votre admissibilité au don dépend du type de cancer que vous avez eu et du moment au quel il a été traité.

- **Maladies Chroniques : Êtes-vous traité(e) pour une maladie chronique telle que :** diabète (traité par insuline), maladie inflammatoire de l'intestin, maladie auto-immune... ?



- **Avez-vous ressenti, dans les dernières semaines, une douleur thoracique ou un essoufflement anormal à la suite d'un effort ?**

- **Vous avez eu de la fièvre ou une infection (toux, diarrhée, infection, urinaire, plaie cutanée...) dans les deux dernières semaines ?**

- **Tatouages et Piercing** : Avez-vous fait un tatouage ou un piercing (oreilles comprises) dans les 4 derniers mois ?

Étant donné les risques accrus d'infections liées aux perçages (piercings) et aux tatouages, vous devez attendre 3 mois après un tatouage (y compris le microblading et le maquillage permanent) pour donner du sang.

- **Anémie : Êtes-vous suivi(e) par votre médecin pour une anémie (baisse du taux d'hémoglobine) ou un manque de fer ?**

Nous recommandons à tous les donneurs d'adopter une alimentation riche en fer.

- **Opérations : Avez-vous été opéré(e) dans les 4 derniers mois ?**
- **Soins Dentaires : Avez-vous eu des soins dentaires depuis moins de 24 heures (carie, détartrage), un traitement de racine ou une extraction dentaire depuis moins d'une semaine ?**
- **Médicaments : Prenez-vous des médicaments, même tous les jours ?**
- **Vous avez voyagé dans les pays à risque de paludisme ?**
- **Alcool :** Vous ne pouvez pas donner de sang si vous présentez le moindre signe d'intoxication ou si vous semblez incapable de donner un consentement éclairé.

**BRAVO !!**

Mais gardez en tête que le résultat de ce questionnaire est donné à titre indicatif. Seul le médecin ou l'infirmière(e) habilité(e) détermine si vous pouvez réellement donner votre sang grâce aux informations que vous lui communiquerez lors de l'entretien préalable au don sur votre lieu de collecte.

## Instructions après le don :

- Buvez des liquides supplémentaires pendant un à deux jours.
- Ne faites pas d'activités ardues aujourd'hui, comme le jardinage ou l'haltérophilie.
- Il est déconseillé de fumer dans l'heure qui suit le don.
- Évitez de rester debout pendant une longue période, en particulier dans les zones mal ventilées.
- Veuillez laisser le pansement en place pendant 2 heures après le don. En cas de resaignement, levez simplement le bras au-dessus de votre tête et appliquez

une pression sur la position de ponction veineuse avec votre pouce pendant 10 à 15 minutes jusqu'à ce que le saignement s'arrête.