



## Emergenza sangue, il 10 settembre a Roma si pu<sup>2</sup> donare all'iniziativa Adnkronos-Avis

### Descrizione

(Adnkronos) - Dopo l'estate, il periodo di calo delle donazioni, c'è la necessità di sacche di sangue negli ospedali. L'Adnkronos e l'Avis Roma hanno organizzato giovedì 10 settembre, dalle 8.30, una raccolta straordinaria in

piazza Mastai a Trastevere

. Tutti i romani sono invitati a donare, un gesto di solidarietà che pu<sup>2</sup> salvare tante vite. Nella piazza ci sarà l'autoemoteca con il personale sanitario.

Sono tre i requisiti fondamentali per iniziare a donare: un'età compresa tra i 18 e 60 anni; un peso corporeo superiore a 50 chilogrammi e uno stile di vita sano. Lo ricorda l'Avis Roma che poi smentisce il falso mito della donazione a digiuno completo e raccomanda una corretta preparazione alimentare.

Cosa fare e cosa non fare prima della donazione: è consigliato fare colazione prima della donazione. La colazione deve essere leggera e pu<sup>2</sup> essere a base di: tè, caffè, succo di frutta o spremuta poco zuccherata, 2 fette biscottate con marmellata poco zuccherata, qualche biscotto secco. È invece assolutamente vietata l'assunzione di latte e derivati. È sconsigliato il digiuno completo.

Dopo la donazione: una buona colazione, che pu<sup>2</sup> andare dal mangiare cornetti, dolci o anche salato (nessun divieto). Altri suggerimenti: non portare pesi con il braccio della donazione per evitare un potenziale ematoma.

Cosa non fare durante la giornata: nessuna attività fisica (o sport intenso), nessuno sforzo (no lavori particolarmente pesanti); Non fumare nelle due ore successive; non è necessario nutrirsi più del solito. È preferibile un pasto leggero, facilmente digeribile e assumere molti liquidi (non alcolici).

Ogni quanto si pu<sup>2</sup> donare: l'intervallo di tempo minimo fra due donazioni di sangue intero è di 90 giorni; uomini e donne non in età fertile: fino a 4 volte all'anno; donne in età fertile: fino a 2 volte all'anno (con un intervallo minimo di 180 giorni consigliato o 90 giorni a seconda delle valutazioni

mediche locali. Per la donazione di soli componenti (plasma o piastrine), gli intervalli e i limiti annuali variano in base al protocollo medico e al tipo di aferesi, ma consentono una maggiore frequenza (fino a 6 volte o più<sup>1</sup> all'anno in base al giudizio clinico).

Per proteggere la salute pubblica e garantire la sicurezza dei prodotti trasfusionali, sono previsti periodi di sospensione dal prelievo; 48 ore per cure odontoiatriche minori; vaccinazioni asintomatiche (Covid, influenza, tetano); 5 - 7 giorni: assunzione di antinfiammatori/aspirina; estrazioni dentarie o interventi chirurgici minori; 14 giorni guarigione da stati febbrili o terapie antibiotiche; 4 mesi per tatuaggi, piercing, agopuntura; rapporti sessuali occasionali o a rischio; endoscopie o interventi chirurgici maggiori; 6 mesi - 1 anno per: gravidanza e parto (rinvio di 6 mesi dal parto/interruzione); soggiorni o viaggi in zone endemiche per malaria o malattie tropicali.

Esclusione definitiva: positività ad epatiti B/C, Hiv, sifilide; patologie croniche severe (malattie cardiovascolari, tumori, diabete insulino dipendente, epilessia, malattie autoimmuni); alcolismo cronico o uso di sostanze stupefacenti.

L'Avis Roma sottolinea infine che la legge tutela il donatore dipendente garantendo il diritto a una giornata di riposo dal lavoro normalmente retribuita (la retribuzione viene rimborsata al datore di lavoro dal Fondo sanitario nazionale tramite Inps).

â

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

## Categoria

1. Comunicati

## Tag

1. Ultimora

## Data di creazione

Settembre 3, 2026

## Autore

redazione