

CONDIÇÕES BÁSICAS PARA DOAR SANGUE

VOCÊ PRECISA...

- Estar em **boas condições** de saúde.
- Ter entre **16 e 69 anos** de idade (menor só pode doar com autorização formal do pai, da mãe ou do guardião).
- Pesarmais de **51kg**.
- Não ter feito **tatuagem, piercing** ou **maquiagem definitiva** nos últimos 12 meses.
- Não ter feito **endoscopia** nos últimos seis meses.

ATCHIM! COF, COF

- Quem está com **sintomas respiratórios** (tosse, coriza, dor de garganta) ou outros sinais infecciosos (febre, por exemplo) deve aguardar **15 dias** após a recuperação completa dos sintomas para doar sangue.
- Quem teve **contato** com pessoa diagnosticada ou com suspeita de **Covid-19** fica impedido de doar sangue por **sete dias** após o último contato.
- Quem teve **diagnóstico** para **Covid-19** e apresentou sintomas deve aguardar **10 dias** após o fim desses sinais para se candidatar à doação de sangue. Se **assintomático**, o prazo de 10 dias é contado da data de coleta do exame.

PODE MALHAR?

A prática de **atividade física** imediatamente antes da doação de sangue não é recomendada, pois pode elevar a temperatura corporal acima de 37°C.

NÃO PODE DOAR EM JEJUM!

- Venha **bem alimentado**, mas evite consumir alimentos gordurosos, leite e seus derivados.
- **Beba bastante água** e se mantenha hidratado antes e depois de doar.

FIQUE ATENTO!

- Apresente **documento** de identificação oficial com foto.
- **Durma bem** na noite anterior.
- **Não fume** duas horas antes da doação.
- **Não consuma bebida alcoólica** ou use **narguilé** 12 horas antes de doar.

DÚVIDAS?

Entre em contato com a **Gerência de Captação, Registro e Orientação de Doadores:**

- (61) 3327-4413 / 4447
- (61) 99136-2495
- hemocentro@fhb.df.gov.br

