

## Informations aux nouveaux donneurs

### Conseils

- Boire beaucoup pendant la journée du don et manger quelque chose de léger avant de donner votre sang.
- Après une pause (30 minutes) vous pouvez, sans autre, conduire une voiture.
- Eviter de rester longtemps debout après le don de sang. S'asseoir ou s'allonger en cas de vertige ou étourdissement.
- Après le don, éviter un gros effort physique (par ex. sauna, plongée sous-marine, escalade, voyage en avion) et ne pas pratiquer de sport de compétition pendant les deux jours suivants.
- Le pansement compressif peut être enlevé après 1 à 2 heures. Ménager le bras ponctionné après le don.

### Informations concernant le don de sang

- Si vous remplissez les critères pour le don de sang, vous pouvez faire au maximum quatre dons par année. Avec l'invitation pour le don du sang le questionnaire médical et une feuille d'information vous sont envoyés.
- Lors du don lui-même, 450 ml de sang sont ponctionnés. Le matériel utilisé est stérile et à usage unique. C'est pourquoi la transmission de maladies est exclue. Après 10 à 12 minutes le processus du don est terminé. Pendant ce temps un personnel compétent et expérimenté prend soin de vous.
- Pour le tout premier don de sang, planifier environ 1 heure.
- Chaque don de sang est testé: Sida, Hépatite B et C, Syphilis, groupe sanguin. Pour les nouveaux donneurs un test supplémentaire, la recherche d'anticorps, est pratiqué. Si un résultat n'est pas normal, vous en êtes informés par lettre ou téléphone dans les 2 à 4 semaines qui suivent. Les résultats normaux ne sont pas communiqués.
- Si dans la semaine qui suit le don, vous tombez malade, nous vous prions de prendre immédiatement contact avec votre centre d'appel auprès de notre Dienstleistungszentrum Schlieren (Tel. 058 272 52 52)

### Complications rares du don de sang

- Lors d'un don de sang les complications suivantes plutôt rares peuvent entre autre survenir:
  - blessures des nerfs ou des vaisseaux sanguins avec hématomes (bleus)
  - infections du point de ponction (rougeur, chaleur, douleur)
  - problèmes de circulation sanguine (par ex. vertiges, vomissements, fatigue, évanouissement).
- Ces malaises sont en général passagers et disparaissent d'eux-mêmes. Dans de rares cas des dommages persistants/permanents peuvent se manifester. Dans ce cas nous vous prions de prendre contact avec votre centre de don du sang ou avec notre Dienstleistungszentrum Schlieren (058 272 52 52).

**Au nom des patientes et patients, nous vous remercions d'avance pour votre don de sang.**

Chef du département de médecine, janvier 2013

