



**#PRENEZ  
LE RELAIS**  
1 MOIS POUR TOUS DONNER !



## DON DE SANG

# Saint Fargeau Ponthierry

**mercredi 31 juillet  
de 15h30 à 20h00**

**FOYER DES HEURES CLAIRES  
SALLE J. FROJET**

**15 RUE DES PRES**

Chaque année, 1 MILLION de patients sont soignés grâce à vos dons.  
Il n'existe pas de produit capable de se substituer aux produits sanguins, c'est pourquoi il est important de donner régulièrement !

### Les 4 étapes pour donner son sang

La durée totale de ces étapes est d'environ une heure.  
Il est recommandé de ne pas venir à jeun et de bien boire avant et après le don.



Vous êtes accueilli(e) par un(e) secrétaire



Vous passez un entretien préalable au don afin de déterminer votre aptitude au don



Le prélèvement dure de 7 à 10 minutes et permet de prélever entre 400 et 500 ml de sang



Après votre don, vous restez une vingtaine de minutes dans l'espace détente « la pause A + ». Ce moment convivial est l'occasion de vous offrir une collation et de s'assurer de votre bonne récupération après le don.

#### AVANT UN DON DE SANG, NOUS VÉRIFIONS QUE VOUS :

- Êtes âgé(e) de 18 à 70 ans ;
- Pesez au moins 50 kg ;
- Êtes muni(e) d'une pièce d'identité avec photo (pour un premier don).

Il faut également être reconnu(e) apte au don lors de l'entretien préalable au don.

Si vous êtes nouveau donneur ou si votre dernier don date de plus de 2 ans, une mesure de votre taux d'hémoglobine est effectuée. Si votre taux est suffisant, vous pouvez donner votre sang.

#### AVANT DE VOUS DÉPLACER, VÉRIFIEZ QUE VOUS NE DEVEZ PAS ATTENDRE UN PEU, NOTAMMENT :

- **1 jour** : après un soin dentaire (carie) ou un détartrage ;
- **7 Jours** : après la fin d'un traitement par antibiotiques, une extraction dentaire ou une pose de couronne ;
- **14 jours** : après l'arrêt des symptômes d'un épisode infectieux ;
- **4 mois** : après un piercing, un tatouage, un voyage dans un pays où sévit le paludisme (sauf pour le don de plasma), une intervention chirurgicale avec hospitalisation de plus de 24h ;
- **6 mois** : après un accouchement (et aussi pendant la grossesse).

