# A Guastalla inaugurano le donazioni pomeridiane

Accogliendo, tramite opportuno sondaggio, la richiesta di diversi donatori intenzionati a 'porgere' il proprio braccio in orario pomeridiano Avis Guastalla, a partire da **martedì 13 novembre**, e per tutti i secondi e terzi martedì del mese, aprirà il proprio punto di raccolta anche il pomeriggio, **dalle ore 13.30 alle 16.30.**
E' la prima volta che in provincia vengono organizzate delle sedute di raccolta sangue al di fuori del tradizionale orario mattutino e si confida con ottimismo che l'esperimento possa rivelarsi vincente per poi venire replicato in altre strutture, ospedaliere o avisine, reggiane.
Tutti i donatori afferenti all'articolazione organizzativa di via Allende, sono pertanto invitati a prendere contatto con la propria sezione Avis di appartenenza, o chiamare direttamente il punto di raccolta, per prenotare una donazione di **sangue intero** o di **plasma**.

**Donare il pomeriggio, cosa mangio?**
Così come per quella "mattutina" presentarsi a digiuno alla donazione pomeridiana è **una pessima idea**.
La donazione di sangue e plasma richiede un certo sforzo fisico, c'è bisogno di energia per affrontarla. Quindi è bene pranzare, optando per un **pasto leggero** e seguendo dei **semplici accorgimenti**.
Sarebbe opportuno che passassero **almeno 2 ore** tra il pasto e la donazione per cui:

Per chi si **prenota dalle 14,30** in poi il pranzo andrebbe consumato entro le 12,30**;** per **chi dona dalle 15.30** in poi entro le 13,30.
Questo il pranzo consigliato: un piatto di pasta condito con pomodoro più un cucchiaio di parmigiano, verdura e un frutto. Bere molta acqua.
Per chi si **prenota invece alle 13,30**, per rispettare le 2 ore, dovrebbe consumare il pasto **alle ore 11.00.** Suggeriamo: un panino al prosciutto più un frutto o un toast più un frutto. Bere molta acqua.
È inoltre importantissimo evitare i **latticini**, gli **alcolici** e i **dolci**.
Rispettando questi consigli, i risultati delle analisi non subiranno alcuna alterazione, **la tua salute non verrà compromessa** ed il successo della donazione sarà assicurato.

**Punto di Raccolta Avis Guastalla**
**Tel: 0522 824943 –** Email: avis-guastalla@libero.it
**Orari Apertura Ufficio**: Lunedì 7.30 – 12.00 17.00 – 20.00; Martedì 17.00 – 20.00; Mercoledì 17.00 – 20.00; Giovedì 7.30 – 12.00 17.00 – 20.00; Venerdì 7.30 – 12.00 17.00 – 20.00; Sabato 7.30 – 12.00; Domenica Chiuso
**Giornate di donazione:** lunedì, giovedì, venerdì e sabato dalle ore 7.45 – 10.00; martedì (2° e 3° del mese) dalle ore 13.30 – 16.30