

# Donazioni Pomeridiane a Montecchio

A partire dal **15 gennaio**, per un lunedì al mese, la sede di Avis Montecchio aprirà punto di raccolta anche il pomeriggio, **dalle ore 13.30 alle 16.30**.

Dopo la sede di Guastalla (aperta al pomeriggio il 2 e 3 martedì di ogni mese) anche Montecchio apre al di fuori del tradizionale orario mattutino per la donazione di sangue e plasma.

Tutti i donatori afferenti all'articolazione organizzativa di Strada Barilla, sono pertanto invitati a prendere contatto con la propria sezione Avis di appartenenza, contattarci oppure prenotarsi direttamente tramite l'applicazione AVISNet, per prenotare una donazione di **sangue intero** o di **plasma**.

## **Donare il pomeriggio, cosa mangio?**

Così come per quella "mattutina" anche per la donazione pomeridiana è **sconsigliato presentarsi a stomaco vuoto**.

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 questo è il pranzo consigliato: un piatto di pasta condito con pomodoro o in bianco, oppure una fettina di carne / pesce con verdura e un frutto. Bere molta acqua.

È inoltre importantissimo evitare i **latticini**, gli **alcolici** e i **dolci**.

## **Punto di Raccolta Avis Montecchio**

Tel: 0522 862437 Cell: 349 279 7428 Email: [montecchioemilia@avisre.it](mailto:montecchioemilia@avisre.it)