

# Cosa fare **prima** della donazione?



## Scatta una foto!

Se prendi nuovi **farmaci** o **integratori**, fai una foto alla confezione, in modo da poter ricordare facilmente il nome del prodotto che assumi.



## Referti

Se hai fatto nuove visite o indagini specialistiche, porta con te la **documentazione clinica** da mostrare al medico che effettuerà la visita.



## Colazione

Si consiglia una **leggera colazione** almeno due ore prima del prelievo: tè o caffè senza zucchero, biscotti secchi, frutta, niente latticini e prodotti elaborati.



## Esami Annuali

Se sono previsti gli **esami annuali**, vieni a digiuno (sono consentiti tè e caffè senza dolcificanti).



## Astieniti da sforzi fisici

Il **giorno precedente** e la **mattina dell'appuntamento** evita di praticare attività fisiche intense.



## Idratazione

Presentati al giorno del prelievo ben idratato, bevendo almeno **due litri** d'acqua al giorno nei giorni precedenti.



## Viaggi

Ricordati di chiedere alla tua **Sezione Avis** di riferimento se sono previste **sospensioni** per eventuali viaggi all'estero.



## Se non ti sentissi bene...

**Rimanda il prelievo** fino a quando sarai nuovamente in salute, in caso di traumi significativi, patologie acute importanti e stati influenzali o simili.

Per maggiori dettagli, scansiona il **QR Code** per accedere alla pagina dedicata sul sito AVIS o invia un'**e-mail** a:  
[ufficiosanitario@avisre.it](mailto:ufficiosanitario@avisre.it)

