

عزيزي المتبرع الكريم؛ اقرأ تعليمات ما بعد التبرع بالدم لسلامتك

- تأكد من اكل بعض الأطعمة او شرب بعض العصائر قبل أن تغادر المكان الخاص بالتبرع بالدم.
- يجب شرب سوائل إضافية في يوم تبرعك واليوم الذي يليه.
- جنب رفع الأشياء الثقيلة وممارسة التمارين الرياضية المرهقة مثل التنس، السباحة، الركض، الجولف , خلال ال 24 ساعة التالية بعد تبرعك.
- امتنع عن التدخين لمدة ساعة بعد التبرع.



- اترك ضمادة التبرع لمدة 3-4 ساعات واحرص على بقاءها جافة.
- في حال وجود أي نزيف، ارفع ذراعك فوق رأسك واضغط على مكان الابرة حتى يتوقف النزيف.
- إذا كنت تشعر بالدوار خذ وضع النوم وتمدد على سرير حتى تشعر بالارتياح وحتى زوال الشعور بالدوار.



- إذا ظهرت اي كدمات على ذراعك في مكان التبرع، ضع قطع ثلج في قطعة قماش على المنطقة لمدة 15-20 دقيقة، 3-4 مرات في اليوم الأول. وفي اليوم الثاني: ضع قطعه من القماش الرطبة الدافئة لمدة 15-20 دقيقة، 3-4 مرات في اليوم، سوف تلاحظ تغيير لون منطقة الكدمة وقد تستمر هذه الكدمة لحوالي 10 ايام.



- ينصح فريقنا الطبي أن تتناول أغذية غنية بالحديد لتعويض نقص الحديد أثناء تبرعك بالدم
- يرجى الانتظار لمدة 15 دقيقة على الأقل بعد التبرع للراحة وتناول بعض المشروبات.
- يمكنك التبرع بالدم الكامل كل شهرين، والصفائح الدموية كل أسبوعين، والخلايا الحمراء المركزة كل 4 أشهر إذا كنت تستوفي شروط التبرع.

في حال كانت نتيجة اختبار كوفيد-19 إيجابية أو ظهرت عليك علامات وأعراض كوفيد-19 خلال 5 يوماً من تبرعك، يرجى الاتصال وابلغنا وذلك لسلامة المرضى متلقي الدم.

مركز الاتصال: 80060

ساعات عمل دبي للتبرع بالدم: 7:00 صباحاً حتى 8:30 مساءً (من الإثنين إلى الجمعة)

حمل تطبيق "Dubai Health" على هاتفك المحمول الذكي واستخدام خدمة "دمي" للتبرع بالدم في المستقبل.

نشكر تبرعكم الكريم