

रक्तदान करण्यापूर्वीच्या सुचना

रक्तदान कोण करू शकतो ?

- कुणीही सदृढ व निरोगी स्त्री / पुरुष स्वैच्छेने रक्तदान करू शकतात.
- रक्तदात्याचे वय १८ पेक्षा जास्त व ६० पेक्षा कमी असावे.
- रक्तदात्याचे वजन ४५ कि.ग्रॅ. पेक्षा जास्त असावे (स्त्रीयांचे वजन शक्यतो ५० पेक्षा जास्त असावे)
- स्त्रीयांकरीता सुचना : गरोदर असल्यास व मुल अंगावर स्तनपान करीत असल्यास तसेच मासिक पाळी सुरु असल्यास रक्तदान करू नये.
- मागील रक्तदानास पुरुषांकरीता ३ महिने व स्त्रीयांकरीता ४ महिने पूर्ण झालेले असावे.
- मागील सात दिवसांत कुठलाही आजार नसावा. उदा. ताप, खोकला, सर्दी इ.
- रक्तदान उपाशी पोटी करू नये. रक्तदानापूर्वी हलका नाश्ता करावा व भरपूर पाणी पिणे आवश्यक.
- रक्तदानापूर्वी व रक्तदानानंतर कमीत कमी ६ तास तंबाखु, गुटखा, बीडी, सिगरेट, दारू यांचे सेवन करू नये.
- आरामदायक कपडे परिधान करा. तसेच पुरेशी झोप घ्या.
- रक्तदान करण्यापूर्वी तुम्हाला विचारलेल्या प्रश्नांची प्रामाणिकपणे उत्तरे दयावीत.
- रक्तदानापूर्वी वजन, हिमोग्लोबिन, नाडी, रक्तदाब व इतर महत्वाच्या वैद्यकिय तपासण्या डॉक्टरांकडून करण्यात येतील.

रक्तदान केल्यानंतरच्या सुचना

- ❖ रक्तदान सुरु असताना हालचाल करु नये किंवा माग वर करुन सुईकडे बघु नये.
- ❖ रक्तदान केल्यानंतर पलंगावरुन लगेच उठू नये. किमान १५ मिनिटे आराम करा.
- ❖ रक्तदान ज्या हातातून केले आहे तेथील सुई टोचल्याच्या जागेवर कापसाचा बोळा दाबून धरावा व ५ मिनिटांनंतर रक्तपेढी तंत्रज्ञाकडून सदर कापसाचा बोळा काढून एक चिकटपट्टी लावावी.
- ❖ रक्तदान झाल्यानंतर चहा / कॉफी व बिस्कटे घ्यावे. तसेच २४ तासात द्रव पदार्थ उदा. पाणी, फळांचा रस, नारळाचे पाणी इत्यादी मुबलक प्रमाणात सेवन करावे.
- ❖ जर रक्तदान केलेल्या जागेतून रक्त येत असेल तर त्या जागेवर दाबून धरावे.
- ❖ रक्तदान केलेल्या हातावर लावलेली पट्टी (Band aid) सहा तासाने काढावी.
- ❖ रक्तदानानंतर ६ तासापर्यंत धूम्रपान करु नये किंवा गुटखा, तंबाखु, दारुचे सेवन करु नये.
- ❖ रक्तदान केल्यानंतर १२ तासापर्यंत जड वाहन उदा. ट्रॅक्टर, जीप, बस, ट्रक इ. चालवू नये. तसेच उन्हात फिर नये, वजन उचलु नये, मैदानी खेळ खेळू नयेत व व्यायाम करणे टाळावे.
- ❖ निरोगी व सदृढ पुरुष तीन महिन्यांनंतर व स्त्रीया चार महिन्यांनंतर सुरक्षीतपणे रक्तदान करु शकतात.



INSTRUCTIONS BEFORE BLOOD DONCATION

- Any healthy adult male and female can donate blood.
- Age of blood donors should be between 18-60 years.
- Weight required for male is above 45 kgs. and for females preferably above 50 kgs.
- Minimum gap between two blood donations should be 3 months for males and 4 months for females.
- You should not have suffered from any illness in last 7 days like Cough, Cold and Fever etc.
- Do not donate blood on empty stomach. Before blood donation take light breakfast within last 4 hours. Drink plenty of fluids i.e. Water, Juice etc.
- Avoid consumption of alcohol, smoking and chewing tobacco 6 hours prior and after blood donation.
- Truthfully answer the questions while fillup the form before blood donation and do share your medical history.
- Wear comfortable clothes. Take sufficient sleep.
- Doctors will check your weight, hemoglobin, medical fitness and blood pressure, if you qualify for the same you will be able to donate the blood.
- We expect healthy and safe blood from blood donors.



INSTRUCTIONS AFTER BLOOD DONATION

- ❖ After blood donation do not get up immediately from the bed. Relax for at least 15 minutes.
- ❖ Kindly press the cotton bud kept on the injected place after removals the needle.
- ❖ After 5 minutes blood bank technician will remove the cotton bud and they will apply bandage on the injected place.
- ❖ Drink more liquids i.e. water, juice etc.
- ❖ It is necessary to take refreshments (tea, coffee, biscuits) after blood donation.
- ❖ Avoid consumption of alcohol, smoking and chewing tobacco 6 hrs. after blood donation.
- ❖ Remove the bandage after 6 hrs.
- ❖ Avoid playing vigorous games like cricket, weight lifting or any adventurous sports or heavy vehicle drives for 24 hrs. after blood donation.
- ❖ Contact blood bank in case of any discomfort.
- ❖ After 3 months for male and 4 months for females is safe to make blood donation