

EL CENTRO ESTATAL DE LA TRANSFUSIÓN SANGUINEA

AGRADECE LA IMPORTANTE DONACIÓN QUE HAS REALIZADO
PARA BENEFICIAR A LOS PACIENTES

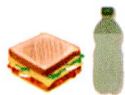
Después de donar te recomendamos:



No levantarte hasta que el personal del Banco de Sangre te lo indique.



En el transcurso del día come verduras y frutas, además de carne de res y de cerdo sin grasa, frijoles y lentejas porque son buena fuente de hierro.



Comer todos los alimentos que se te ofrecerán en el comedor.



Procura tomar agua o bebidas hidratantes: 1.5 a 2 litros en el día de hoy.



En las próximas 24 horas No fumar y No beber.

Av. Zoquipan 1050 Edificio D Colonia Seattle C.P. 45170 Zapopan, Jalisco, México.

Si trabajas en la construcción, con maquinaria pesada, en andamios o en alturas, ten especial cuidado por que puede ocurrir ligero mareo en las próximas horas.

Si llegaras a sentir ligero mareo procura acostarte o ponerte en cuclillas hasta que pase la molestia.



Sentado sigue la técnica de tensión muscular, es muy fácil:

1. Cruza las piernas y tensa los musculos por 5 segundos
2. Relaja la tensión por otros cinco segundos

Repite los pasos 1 y 2 hasta que pase la molestia



Sistema Certificado en
ISO 9001
Versión 2015



Acreditación No.
BS-008
Vigente a partir
2017-03-01

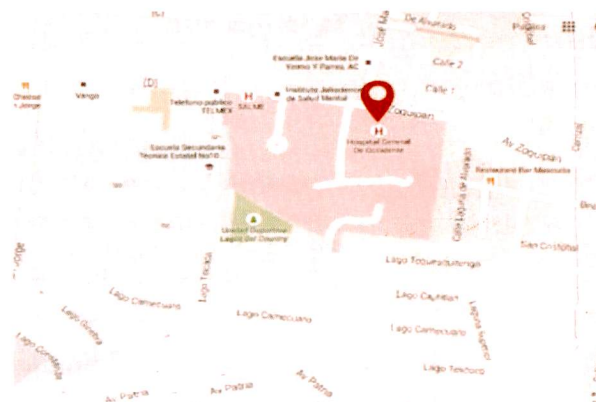
**3310951562**
Horario 7:00 a 15:00 hrs

Cualquier duda acude con nosotros o llámanos con gusto te atenderemos

**Recuerda que puedes donar después de 8 semanas y en un año**

**3 veces**

**4 veces**



CENTRO ESTATAL DE LA TRANSFUSION SANGUINEA

ESTIMADO DONADOR:

Antes que nada, nuestro más sincero agradecimiento por su donación de sangre que es fundamental para la atención de los pacientes.

Recordemos que el proceso de donación no es inofensivo, por ello le solicitamos que, **SI LOS DIAS POSTERIORES A SU DONACIÓN DE SANGRE** sucedieran cualquiera de las situaciones que abajo enlistamos, inmediatamente **ACUDA O COMUNIQUESE CON NOSOTROS AL 3310951562 DE 7:00 A 14:30 HORAS:**

- F) **Si presenta síntomas sugestivos de infección por Covid 19 o influenza** como: Dolor de cabeza persistente, tos seca, fiebre, fatiga, dificultad respiratoria, dolor muscular o articular, así como malestar general.
- G) Si se le diagnostica infección por Covid 19 o ha estado en contacto antes de la donación de sangre con pacientes positivos a Covid 19.
- H) **Si presenta síntomas sugestivos de infección por Dengue, Chikungunya o Zika** como: Fiebre, dolor de cabeza, retro-ocular, muscular o articular, fatiga, náuseas, vomito, así como malestar general.
- I) Si presenta en sitios de punción: moretón, dolor, enrojecimiento, aumento de temperatura, dificultad a la movilización.
- J) Si presenta desmayos, vomito, perdida de orientación o falta de aire.

Lo anterior es de suma importancia para salvaguardar su seguridad y la del paciente.

Muchas gracias.

DO-DON-09 v2