
Donazioni di sangue: Avis Toscana, "prima di partire per le vacanze andate a donare"

"Prima di andare in vacanza donate". L'appello lanciato da Avis Toscana invita i cittadini a non dimenticarsi di donare il sangue e plasma prima di partire per le ferie, seguendo anche l'esempio dei tanti sindaci e amministratori locali che in questi giorni lo hanno fatto. "In estate molti donatori abituali spesso non possono donare per i viaggi programmati, il caldo estivo può portare a un aumento dei casi di disidratazione e il flusso di turisti può richiedere scorte maggiori, sufficienti per aiutare i pazienti cronici e per far fronte alle emergenze sanitarie" spiega la presidente di Avis Toscana Claudia Firenze. "In estate il bisogno di sangue non diminuisce, anzi aumenta, mentre calano fisiologicamente le donazioni. Per questo è importante che chiunque sia in salute e abbia i requisiti per farlo doni il sangue. E' un gesto semplice ma salva vita, non si stancheremo mai di ripeterlo".



[La donazione estiva è sicura per la salute, seguendo poche facili accortezze: restare ben idratati prima e dopo la donazione, soprattutto nelle giornate calde; evitare alimenti grassi e zuccherati che possono causare debolezza e ipoglicemia, riposare bene la notte precedente e cercare di non avere impegni pressanti subito dopo la donazione; se compaiono capogiri mettersi in posizione di squat o, se possibile, distesi, e integrare con liquidi o cibi salati. Per sensibilizzare soprattutto le giovani generazioni alla donazione Avis Toscana ha lanciato nelle scorse settimane la campagna "Mettiti in gioco": messaggio veicolato con mille affissioni in oltre 50 Comuni toscani, 100mila sottobicchieri distribuiti gratuitamente da Avis in pub, birrerie e sagre del territorio, campagne social e spot radio.](#)

[Patrizia Caiffa](#)