

## Nasihat Kepada Penderma Darah

Setiap kali selepas menderma darah, anda adalah dinasihatkan untuk memberi perhatian terhadap perkara-perkara berikut:

Tekan kuat pada bekas cucukan jarum sambil berehat sekurang-kurangnya 10 minit di atas katil sebelum bangun. Ambil sedikit minuman dan makanan ringan yang disediakan sebelum meninggalkan tempat pendermaan. Ambil sebiji tablet zat besi dan asid folik yang dibekalkan sehari sekali selepas makan. Ini akan membantu anda membina kembali sel-sel darah merah yang telah anda dermakan. Berhati-hati semasa memandu atau sewaktu bekerja menggunakan mesin. Dalam masa 24 jam selepas menderma: Elakkan diri daripada aktiviti-aktiviti sukan atau senaman berat, atau mengangkat barangan yang berat. Elakkan minuman keras. Lebihkan meminum air. Jika anda mengalami sebarang reaksi atau tindak balas seperti pening atau rasa ingin pitam, baringkan diri anda selama beberapa minit dengan kedua-dua kaki dinaikkan melebihi paras kepala. Sekiranya anda berasa tidak sihat/selesa, ataupun terdapat tanda lebam, bengkak atau sakit dibahagian yang dicucuk, sila hubungi segera Pegawai Perubatan Pusat Darah Negara di nombor 03-2693 3888 / 03-2695 5564. Pendermaan anda merupakan sumbangan yang tidak ternilai kepada masyarakat. Adalah diharapkan agar anda jadikan pendermaan anda ini suatu amalan yang berterusan di dalam hidup anda.