

Il bisogno di sangue non va in vacanza!

I consigli per donare prima di partire per le ferie
A cura della dottoressa Lee Bitton, Direttore sanitario di
Avis comunale Parma



Il caldo è arrivato e la voglia di vacanze non manca ma, prima di preparare le valigie e partire, è importante ricordare che il bisogno di sangue continua anche durante la stagione estiva.

Luglio e agosto sono mesi in cui di solito si registra un calo nelle donazioni, complice il grande caldo che ci rende più stanchi e deboli, molto spesso per l'abbassamento della pressione arteriosa.

E' importante, quindi, bere spesso e consumare pasti leggeri, ricchi di frutta e verdura di stagione.

A questo proposito, vorrei ricordare ai nostri donatori che il digiuno prima della donazione non esclude idratazione abbondante (acqua, caffè o tè poco zuccherati) e una colazione leggera (fette biscottate, marmellata senza zucchero, frutta), che sono consigliati soprattutto ai donatori con pressione tendenzialmente bassa.



Inoltre, se si visitano determinate mete di vacanza, è richiesto al donatore un periodo di attesa, prima di poter riprendere a donare. Questo periodo di sospensione dalla donazione, che va da uno a sei mesi, riguarda per lo più i paesi fuori dall'Europa (Stati Uniti, Egitto, Australia, Cina e soprattutto le mete più esotiche).

Per queste ragioni Avis consiglia ai propri

EVENTI

19 - 20 Luglio
FESTA D'ESTATE 2014

a Ravadese frazione di Parma.

Torna la festa musico/gastronomica nell'area festa di strada traversante Ravadese a fianco della Chiesa, una tradizione che si rinnova da tantissimi anni e organizzata da AVIS Parma Cortile San Martino.

Tutte le serate sono ad ingresso libero e aperte a tutti i cittadini.

Il programma:

19 Luglio:

Ore 20,00 apertura stand gastronomico (cucina tradizionale).

Ore 21,15 in pista l' Orchestra Nicola Marchese.

20 Luglio

Ore 19,30 apertura stand gastronomico (cucina tradizionale).

Ore 21,15 si balla con Orchestra spettacolo Gabriele Zilioli.

donatori di donare prima di partire per le ferie estive.

Sul sito della società Italiana di medicina trasfusionale www.simti.it/where, nella sezione "Paesi del mondo", i donatori possono trovare tutte le informazioni che riguardano il periodo di sospensione al rientro, le aree endemiche e le epidemie in atto.

BUONE VACANZE A TUTTI!



FESTA DELLO SPORT CSI

Sabato 14 e domenica 15 giugno si è svolta a Montechiarugolo la Festa dello sport CSI, che ha visto anche quest'anno la collaborazione di AVIS. Si tratta di un legame ormai consolidato tra le due associazioni che si è rinnovato per il quinto anno consecutivo.

La squadra vincitrice del Trofeo AVIS nel torneo di pallavolo femminile è stata il CUS Parma, mentre per il calcio, i vincitori del Trofeo AVIS Scuola Calcio 2005 sono i ragazzi del San Leo.

11^ ESTRAZIONE LOTTERIA AVIS

Il 7 giugno all'AVIS Comunale Parma c'è stata l'estrazione dei 15 biglietti vincenti dell'11 Lotteria AVIS Comunale Parma. Circa 28.000 i biglietti venduti. **Ecco i numeri vincenti: c'è tempo fino a 90 giorni per ritirare il premio all'AVIS di San Pancrazio.**

1° - 5625 Automobile SEAT MiI Style;
2° - 19614 Viaggio in Mar Rosso per due persone, 1 settimana;
3° - 25200 Apple iPad Air wifi;
4° - 26481 TV 24" LED;
5° - 20012 Weekend benessere in Italia per una persona;
6° - 24525 Abbonamento Halotrattamento (grotta del sale);
7° - 23273 Abbonamento 3 mesi Super Gym presso Sportcenter Parma;
8°-9° - 13330 e 11589 Abbonamento 2014/2015 Curva Nord Parma Calcio;
10° - 18479 Bicicletta;
11° - 10705 Abbonamento Mensile Open Fitness + Corsi + SPA;
12° - 6884 Cesto Gastronomico + Abbonamento Settimanale Fitness;
13°-14°-15° - 8664, 5739 e 13070 Cesto Gastronomico

