

# World Blood Donor Day

Give blood, give plasma, share life, share often. 14 JUNE 2023

## Il 14 giugno **DONA IL SANGUE!**

Il servizio trasfusionale degli IFO  
ti aspetta in via E. Chianesi, 53  
**dalle 8.00 alle 17.00**

L'iniziativa è organizzata in collaborazione  
con le Associazioni Donatori Sangue:



**Croce Rossa Italiana**  
Comitato Municipale di Roma

**Prenotati su [www.prenotadonazioneIrdt.it](http://www.prenotadonazioneIrdt.it)**

### **Non arrivare digiuno alla donazione!**

Prima di donare il sangue al mattino è consentita e consigliata una *leggera colazione* (thè, caffè, succo di frutta, fette biscottate con marmellata e biscotti secchi o salati).

Se invece doni di pomeriggio, prima di donare puoi consumare un *pasto leggero* (pasta o riso in bianco con olio e un cucchiaino di parmigiano, carne o pesce ai ferri o arrosto con un filo di olio e limone, insalata con condimento leggero, una fetta di pane, caffè con poco zucchero e molta acqua). In ogni caso, è *importante evitare latte, latticini, alcolici e dolci*.

**Per i donatori è disponibile il parcheggio in via Fermo Ognibene, ingresso San Gallicano.**