Biex tgħin aktar

- Jekk għal tal-anqas tajt id-demm darba, għandek vini kbar u m'għandekx iktar minn 65 sena, ara tistax issir donatur tal-pjastrini. Staqsi lin-nurse fuq din il-proċedura.
- Organizza grupp fuq il-post tax-xogħol jew f'xi għaqda li int membru fiha biex tagħtu d-demm flimkien. Dan jista' jsir billi tiġu f'wieħed miċ-ċentri msemmija fuq wara ta' dan il-fuljett, jew niġu aħna bil-Mobile Blood Donation Unit - din tissejjaħ **Blood Drive**.

Punti importanti għal meta xi ħadd ikun irid jorganizza Blood Drive:

- Iridu jinġabru madwar 30 persuna li lesti u li huma eliġibbli biex jagħtu d-demm. Importanti li jinżamm kuntatt magħhom biex ikunu jistgħu jiġu mfakkra meta toqrob il-ġurnata tal-blood drive.
- Il-mobile blood donation unit għandu bżonnijiet speċifiċi għall-parkeġġ, fosthom spazju ta' madwar 25 metru tul fuq art invell.
- Min ser jorganizza l-blood drive irid jipprovdi provvista ta' elettriku minn 3 phase, 5 pin, 32 Amp socket outlet.
- Jekk tixtieq torganizza blood drive inħeġġuk tikkuntattja lid-Dipartiment fuq in-numri tat-telefon, imejl jew il-paġna ta' Facebook indikati hawn wara.

Addizzjonalment:

Fittex il-paġna uffiċċjali tagħna fuq Facebook: **National Blood Transfusion Service - Malta**, agħmel LIKE u SHARE. Għandek ukoll tniżżel il-mobile app Blood Donors MT mill-App Store jew mill-Google Play. Din l-app hi ferm utili biex iżżomm id-dettalji tal-għotjiet tad-demm tiegħek u tista' wkoll tkun sors t'informazzjoni relatata mad-donazzjoni tad-demm.

DONINF-010-121121-03

Ninkoraġġuk li tkun leali lejn tant pazjenti li għandhom bżonn id-demm. Minn issa 'l quddiem ibqa' agħti d-demm b'mod regolari.

Jekk fi żmien 5 ijiem timrad, infurmana mill-ewwel fuq 8007 4313 jew fuq 7930 7307, ħalli nwaqqfu l-prodotti tad-demm tiegħek milli jingħataw lill-pazjenti.

Websajt: www.blood.gov.mt
Imejl: customercare.nbts@gov.mt
Facebook: www.facebook.com/bloodmalta
Mobile App: Blood Donors MT

Ċentru tal-Għoti tad-Demm ta' G'Manġa:
Jiftaħ mit-Tnejn sal-Ħadd mit-08:00 sas-18:00, inklużi l-Ħdud u l-Festi Pubbliċi
Telefon: 21234767 / 7930 7307 waqt il-ħinjiet tal-ftuħ
Reception: 22066201 / 8007 4313

Sit għall-għoti tad-demm fil-Berġa tax-Xewkija t'Għawdex:
Disponibbli għall-għoti tad-demm:
Ħadd IVA u Ħadd LE mit-08:00 sas-13:00
Tlieta IVA u Tlieta LE mis-13:00 sal-17:00
SMS's jintbagħtu lid-donaturi residenti f'Għawdex
Telefon: 21556461

Fuljett sponsorjat minn BOV

BOV
Bank of Valletta

Malta
Servizz Nazzjonali tat-Trasfużjoni tad-Demm

Grazzi tad-donazzjoni tad-demm tiegħek

Fuljett ta' Informazzjoni

X'se jiġri mid-demm li għadek kif tajt?

Inti għadek kif tajt madwar 475ml demm. Dan il-volum jiġi rkuprat minnufih jekk tixrob sew qabel u wara li tagħti d-demm; waqt li jrid jgħaddi madwar xahar biex iċ-ċelloli li kien hemm fih jerġgħu jirriġeneraw. Bħalma forsi diġà taf, minn bo rża demm jistgħu jittieħdu diversi prodotti, fosthom:

A. il-konċentrat taċ-ċelloli l-ħomor - li jista' jinħażen sa 42 jum f'temperatura ta' madwar 4˚C

B. il-plażma (l-ilma tad-demm) - li tista' tinħażen sa 3 snin f'temperatura ta' minima ta' 25˚C taħt iż-żero

C. l-pjastrini (ċelloli żgħar ħafna li jgħinu lid-demm jagħqad) - jistgħu jinħażnu sa 5 ijiem f'temperatura ta' madwar 22˚C

Għalhekk mid-demm li għadek kif tajt jista' jkun li minnu jibbenifikaw tliet pazjenti fi żminijiet differenti.

Ħadnielek ukoll ammont ta' kampjuni żgħar ta' demm li fuqhom ser isiru testijiet għal uħud mill-mard perikoluż u infettiv, il-grupp tad-demm, u sustanzi oħra magħrufa bħala antikorpi (antibodies). Dawn it-testijiet isiru ma' kull donazzjoni bil-għan li nipprovdu demm ħieles mill-mard lill-pazjenti fl-isptarijiet kollha ta' Malta u Għawdex.

Struzzjonijiet għal wara l-għoti tad-demm

Nagħtuk parir li:-

- Tixrob tazza ilma kull siegħa għall-ewwel 6 sigħat u kompli ixrob spiss tul il-bqija tal-jum;
- Ma tixrobx alkoħol dakinhar tad-donazzjoni;
- Ma tpejjipx għall-ewwel sagħtejn wara li tagħti d-demm;
- Jekk għadek kif tajt id-demm mill-id li ttella' l-handbrake biha, nissuġġerulek li tibda bil-galbu għax tista' titbenġel;
- Ma tqandilx, tagħmilx faċendi, inkluż mogħdija għall-bqija tal-ġurnata, u tistrieħ kemm tista';
- Ma taħdimx b'makkinarju perikoluż;
- Ma taħdimx jew tixxabbat fuq scuffolding jew titla' fil-għoli;
- Ma tagħmilx xogħol ta' strapazz jew xogħol li jirrikjedi ħafna enerġija fiżika;
- Ma tagħmilx ħafna eżerċizzju fiżiku, pereżempju, mixi fit-tul, ġiri jew xi logħba ballun;
- Jekk terfa' l-weights evita din l-attività għall-ewwel 3 ijiem wara d-donazzjoni.
- Ma toqgħodx fix-xemx għal tul il-bqija tal-jum, u jekk tmur il-baħar ma tgħumx lanqas fejn jilħaqlek;
- Ma tmurx togħdos għal tal-inqas l-ewwel 3 ijiem wara d-donazzjoni;

Għal meta terġa' tiġi tagħti d-demm.

- Qabel tiġi kun ċert li għadda biżżejjed żmien mill-aħħar donazzjoni tad-demm. Infakkruk li l-irġiel jistgħu jagħtu kull 3 xhur, waqt li n-nisa jistgħu jagħtu kull 4 xhur, (iżda wara l-menopawża jistgħu jagħtu kull 3 xhur ukoll);
- Tilbisx ħwejjeġ issikkati ma' jdejk jew ma' qaddek;
- Ipprova ħajjar lil ħaddieħor jiġi miegħek jagħti d-demm;
- Tinsiex iġġib miegħek il-karta tal-identità, il-liċenzja tas-sewqan, jew il-passaport Malti
- Ftakar biex tibda tixrob l-ilma minn qabel (imqar nofs litru) u tiekol xi ħaġa ħafifa qabel ma tagħti d-demm;

- Tiġix eżatt wara xi ikla kbira jew wara li tkun kilt ikel b'ħafna żjut u xaħmijiet, bħall-pastizzi. F'dan il-każ ikun aħjar jekk qabel tagħti d-demm tħalli xi erba' sigħat jgħaddu, waqt li tixrob l-ilma ta' spiss. Għaldaqstant evita li tiġi tagħti d-demm wara li tkun attendejt għal xi riċeviment kbir. F'każ bħal dan ikun ideali li jgħaddu jumejn qabel tersaq biex tagħti d-demm;
- Biex tgħin iktar lilek innifsek, wara li tagħti d-demm tista' tiekol ikel li fih kontenut sostanzjali ta' ħadid, bħal laħam aħmar, tadam, spinaċi u brokkoli.