

Post Donation Instructions



- Eat and drink something healthy before leaving your place of Donation.
- Drink extra fluids on the day of and the day after your donation.
- Do not lift heavy objects and avoid strenuous exercise such as tennis, swimming, golf, jogging, etc., during the next 24 hours.
- Do not smoke for an hour after donation.
- Keep your sleeve raised until you leave the place of donation.
- Leave your bandage on 3 - 4 hours.
- If you see any new bleeding, raise your arm above your head and apply pressure until the bleeding stops.
- If you feel faint, dizzy, or lightheaded, sit or lay down until the feeling passes.
- If you experience any bruising of your arm at the donation site, apply ice in a cloth to the area for 15-20 minutes, 3-4 times a day, a rainbow of colors may be seen for about 10 days.
- As advised by our medical team, take iron supplements to replenish the iron lost in your continuous donations.



Call us if: If you get bruising larger than 2- 3 inch diameter, redness, swelling, or pain where the needle was, or tingling in your fingers or arms

Call Centre: 800342
Dubai Blood Donation Centre: 04 - 2194212

Dubai Blood Donation Working Hours:
7:30 am to 7:00 pm (Sunday to Thursday)

Thank you for your kind donation

ID: PHL.002.03 Issue: 05 Issue Date: 01.03.2020 Effective Date: 10.05.2020 Revision Date: 07.11.2021 Page: 1/1

Please download the DHA app in
your smart mobile phone for
future donation



إرشادات بعد التبرع بالدم



- تأكد من تناول بعض الأطعمة أو شرب بعض العصائر قبل مغادرة المكان الخاص بالتبرع بالدم.
- يجب شرب سوائل إضافية في يوم تبرعك واليوم الذي يليه.
- تجنب رفع الأشياء الثقيلة وممارسة التمارين الرياضية المرهقة مثل التنس، السباحة، الركض، الجولف خلال الـ 24 ساعة التالية بعد تبرعك.
- امتنع عن التدخين لمدة ساعة بعد التبرع.
- حافظ على بقاء كم قميصك الذي ترتديه مرفوعاً حتى مغادرتك مكان التبرع.
- أترك ضمادة التبرع لمدة 3 إلى 4 ساعات واحرص على بقائها جافة.
- في حال وجود نزيف، ارفع ذراعك فوق رأسك واضغط على مكان الإبرة حتى يتوقف النزيف.
- إذا كنت تشعر بالدوار خذ وضع النوم أو تمدد على السرير حتى تشعر بالارتياح وحتى زوال الشعور بالدوار.
- إذا ظهرت أي كدمات على ذراعك في مكان التبرع، ضع قطع ثلج في قطعة قماش على المنطقة لمدة 15 - 20 دقيقة، 3 - 4 مرات في اليوم الأول. وفي اليوم التالي، ضع قطعة من القماش الرطبة الدافئة لمدة 15 - 20 دقيقة 3 - 4 مرات في اليوم. سوف تلاحظ تغير لون منطقة الكدمة وقد تستمر هذه الكدمة حوالي 10 أيام.
- ينصح فريقنا الطبي بأخذ مكملات الحديد لسد النقص في الحديد المفقود خلال التبرع بالدم المنتظم.



اتصل بنا إذا: كانت الكدمات أو الإحمرار أكبر من 2 - 3 إنش، أو كان هناك تورم، أو ألم حيث كانت الإبرة، أو خدر في أصابع يديك أو ذراعك

يرجى تحميل تطبيق هيئة الصحة في
هاتفك الذكي للتبرع بالدم في المستقبل



مركز الاتصال: 800342

مركز دبي للتبرع بالدم: 04-2194212

ساعات العمل في مركز دبي للتبرع بالدم
7:00 صباحاً حتى 7:30 مساءً من الأحد إلى الخميس

شكراً لتبرعكم بالدم

ID: PHL.002.04 Issue: 05 Issue Date: 01.03.2020 Effective Date: 10.05.2020 Revision Date: 07.11.2021 Page: 1/1