

SE HAI TRA I 18 E I 30 ANNI,  
E TI VUOI AVVICINARE AL  
MONDO DELL'AVIS,  
ENTRA A FAR PARTE DEI



La Consulta Giovani è nata nel 2018 con l'obiettivo di favorire il ricambio generazionale all'interno della nostra associazione, e di avvicinare tutti i giovani possibili donatori del territorio. Le attività realizzate dalla Consulta spaziano dall'organizzazione di eventi e manifestazioni alla raccolta di sangue e realizzazione di progetti di sensibilizzazione negli Istituti di ogni ordine e grado della provincia.

Per saperne di più ed essere sempre aggiornato sulle attività e iniziative della Consulta, segui i canali social:



Giovani Avis Medio Campidano



[\\_giovaniavis\\_mediocampidano](#)

o contattali via mail all'indirizzo:  
[giovani.mediocampidano.prov@avis.it](mailto:giovani.mediocampidano.prov@avis.it)

LE 16 SEDI COMUNALI PRESENTI NEL  
TERRITORIO DEL MEDIO CAMPIDANO:

- **ARBUS** - VIA F. CAVALLOTTI, 103  
Email: [avisarbus@fiscali.it](mailto:avisarbus@fiscali.it)
- **BARUMINI** - VIA S'ANZIANA, 12  
Email: [barumini.comunale@avis.it](mailto:barumini.comunale@avis.it)
- **FURTEI** - C.SO VITT. EMANUELE III, 26  
Email: [aviscomunale.furtei@fiscali.it](mailto:aviscomunale.furtei@fiscali.it)
- **GONNOSFANADIGA** - VIA G. MAMELI, 1  
Email: [avis.gonnosfanadiga@fiscali.it](mailto:avis.gonnosfanadiga@fiscali.it)
- **GUSPINI** - VIA DON MINZONI, 107  
Email: [avisguspini@fiscali.it](mailto:avisguspini@fiscali.it)
- **SAMASSI** - VIA P. GOBETTI, 5 – CASA PIRAS  
Email: [avissamassi@libero.it](mailto:avissamassi@libero.it)
- **SAN GAVINO M.LE** - PIAZZA GIOVANNI XXIII  
Email: [sangavinomonreale.comunale@avis.it](mailto:sangavinomonreale.comunale@avis.it)
- **SANLURI** - VIA PADRI CAPPUCCINI, 2  
Email: [sanluri.comunale@avis.it](mailto:sanluri.comunale@avis.it)
- **SARDARA** - VICO FONTANA NUOVA, 5  
Email: [avis.sardara@gmail.com](mailto:avis.sardara@gmail.com)
- **SERRAMANNA** - PIAZZA A. GRAMSCI 1^ piano  
Email: [aviserramanna@gmail.com](mailto:aviserramanna@gmail.com)
- **SERRENTI** - VIA ROMA, 50  
Email: [avisserrenti@fiscali.it](mailto:avisserrenti@fiscali.it)
- **SIDDI-PAULI ARBAREI** - VIALE EUROPA, 20  
Email: [avis.siddi\\_pauli@fiscali.it](mailto:avis.siddi_pauli@fiscali.it)
- **TULI** - VIA CAMPIDANO, 7  
Email: [avistuli@gmail.com](mailto:avistuli@gmail.com)
- **VILLACIDRO** - VIA G. ROSSA, 49 - c.p. 207  
Email: [villacidro.comunale@avis.it](mailto:villacidro.comunale@avis.it)
- **VILLAMAR** - VIA ROMA, 207/L  
Email: [aviscomunalevillamar@gmail.com](mailto:aviscomunalevillamar@gmail.com)
- **VILLANOVAFRANCA** - PIAZZA MARTIRI, 17  
Email: [avisvillanovafranca@fiscali.it](mailto:avisvillanovafranca@fiscali.it)



Via Padri Cappuccini 2  
09025 Sanluri (SU)

**DAI IL MEGLIO DI TE  
STESSO...**

**DIVENTA  
DONATORE DI  
SANGUE!**





## CHI SIAMO

L'AVIS Provinciale del Medio Campidano è stata costituita nel 2008. Attraverso le 16 Sedi Comunali del nostro territorio, ci occupiamo della raccolta del sangue e di promuovere e sensibilizzare la popolazione locale alla donazione.



## DOVE SI PUÒ DONARE

Presso il Centro Trasfusionale dell'Ospedale "N. S. di Bonaria" di S. Gavino Monreale, martedì, giovedì e sabato dalle 8:00 alle 12:00, o presso le Sedi AVIS Comunali nei giorni previsti per la raccolta.

Puoi trovare il calendario completo delle giornate di raccolta sangue presso le Sedi Avis Comunali sul sito: [www.avisprovincialemediocampidano.it](http://www.avisprovincialemediocampidano.it)



## I NOSTRI CONTATTI

E MAIL: [mediocampidano.provinciale@avis.it](mailto:mediocampidano.provinciale@avis.it)  
PEC: [avismediocampidano@pec.it](mailto:avismediocampidano@pec.it)



Avis Provinciale Medio Campidano

## REQUISITI PER DONARE



- Età compresa fra i 18 e i 65 anni
- Peso maggiore di 50 kg
- Buono stato di salute
- Corretto stile di vita.

Prima di ogni donazione, il donatore è sottoposto a una visita medica, volta ad accertare i seguenti parametri necessari alla donazione:

- **FREQUENZA CARDIACA:** compresa tra 50-100 battiti/min
- **PRESSIONE ARTERIOSA:** tra 110 e 180 mm di mercurio (Sistolica o MASSIMA)
- **EMOGLOBINA:** 12,5 g/dl per le donne 13,5 g/dl per gli uomini

N.B.: (per i portatori sani di talassemia 12 g/dl per le donne e 13 g/dl per gli uomini)



Il numero massimo di donazioni all'anno è 4 volte per gli uomini e 2 volte per le donne in età fertile. L'intervallo minimo tra una donazione di sangue intero e l'altra è di 90 gg.

## CONSIGLI PER LA DONAZIONE

Prima della donazione è consigliato fare una leggera colazione con esclusione di latticini e grassi (es.: the, caffè, succo di frutta, fette biscottate, marmellata) e astenersi dal fumare.

Dopo la donazione evitare il fumo per almeno due ore, avere cura di reintegrare i liquidi bevendo molto e limitare gli sforzi fisici più intensi.

Il lavoratore dipendente, in occasione della donazione, ha diritto ad una giornata di riposo retribuita.



## ESCLUSIONE TEMPORANEA DALLA DONAZIONE

In alcuni casi è necessario osservare un periodo di sospensione dalla donazione. I motivi più comuni sono:

- Cure dentarie
- Tatuaggi, piercing, agopuntura, etc
- Rapporti sessuali a rischio
- Interventi chirurgici
- Endoscopie
- Viaggi in zone a rischio
- Parto o interruzione di gravidanza
- Malattie infettive
- Assunzione di farmaci