



Mémento du Bénévole

Réponses aux questions les plus fréquentes :

- **J'ai bu de l'alcool, puis-je donner ?** Oui, si consommé avec modération
- **Faut-il être à jeun pour donner son sang ?** Non, au contraire, avoir mangé et bien s'hydrater avant le don est primordial !
- **Je consomme du cannabis, est-ce possible de donner ?** Oui, mais il ne faut pas avoir fumé le jour du don (Attention toute consommation de drogues dures est contre-indiquée pour le don)
- **Puis-je donner mon sang pour faire un dépistage VIH ?** Non, le don du sang ne constitue pas un test de dépistage même si toutes les poches sont contrôlées
- **Si quelque chose est anormal dans mon sang, serai-je prévenu ?** Oui, toutes les poches sont contrôlées
- **Je suis homosexuel (le) puis-je donner ?** Les femmes le peuvent. Pour les hommes, sous certaines conditions (voir médecin EFS).
- **Combien de litres de sang me prélève-t-on et combien de temps le prélèvement dure-t-il ?** Entre 400 et 500 ml, environ 10 minutes ça dépend de la pression sanguine
- **Je n'ai pas de pièce d'identité puis-je donner ?** Une pièce d'identité est obligatoire pour l'inscription (à défaut de Carte d'identité nationale : carte de séjour, permis de conduire, carte vitale avec photo, carte d'étudiant).
- **Combien de temps ai-je besoin pour faire le don ?** Cela dépend de l'affluence, mais comptez 45 minutes.
- **Je ne parle pas bien le français : puis-je donner ?** Non, car tous les entretiens et informations doivent être parfaitement compris
- **Nombre maximum de dons de sang total/an :** 6 pour un homme, 4 pour une femme
- **Intervalle minimum entre 2 dons de sang total :** 8 semaines
- **Puis-je faire du sport après avoir donné ?** : oui, mais modérément

Horaires de la collecte : mercredi, jeudi et vendredi :	13h00 à 19h00
samedi :	12h00 à 19h00

Chaque année, les donateurs apprécient ta disponibilité et ta courtoisie : l'image du Rotary !

Mémento du Bénévole

Comment aborder de potentiels donneurs ? :

- Bonjour Monsieur, voudriez-vous donner votre sang ?
- Bonjour, avez-vous déjà donné votre sang ?
- Bonjour, avez-vous pensé à sauver une vie aujourd'hui ?
- Bonjour Madame, je suis certain(e) que vous avez envie de donner votre sang !
- Vous avez du temps ? Vous avez du sang ? Si vous preniez un peu de l'un pour aller donner l'autre ? OK ? Alors, suivez-moi

Informations à mettre en avant pour la collecte :

- Prélèvement dans un lieu unique (la salle des Illustres du Capitole de Toulouse)
- Plus grande collecte de sang d'Europe (plus de 3000 donneurs)
- Une collation digne d'un repas
- Une ambiance sympathique et un accueil chaleureux
- Des animations festives sur les podiums de la place du Capitole et de la rue Alsace-Lorraine

Contre-indications les plus courantes :

- moins de 50 kg
- moins de 18 ans ou + de 70 ans
- piercing ou tatouage depuis moins de 4 mois
- séjour dans pays à risque depuis moins de 4 mois (liste des pays concernés à consulter auprès du Médecin en poste en bas de l'escalier principal)
- chirurgie majeure depuis moins de 4 mois
- pour cas plus spécifiques, demander avis du Médecin de l'EFS.

Ne pas oublier de rappeler l'argument le plus important :

DONNER SON SANG, C'EST SAUVER DES VIES

Merci de bien vouloir te positionner au poste auquel tu as été affecté et de ne pas le quitter avant d'y avoir été remplacé

Tu souhaites donner ton sang : bravo
Merci de le faire avant ou après
ton poste de bénévole