

## KAN VERDİKTEN SONRA DİKKAT ETMENİZ GEREKENLER

- Kan verdikten sonra en az 30 dk. kan merkezinden ayrılmayınız.
- İlk 4 saatte her zamankinden fazla sıvı içiniz.
- En az bir saat sigara içmeyiniz.
- Bir sonraki yemek saatinde alkollü içecek almayınız.
- Kan verdiğiniz kolunuzla ağır yük kaldırmayınız.
- Eğer baygınlık hissi veya baş dönmesi gibi şikayetleriniz olursa hemen bir yere uzanınız veya başınızı iki dizinizin arasına alacak şekilde oturunuz.
- Kendinizi iyi hissederseniz yarım saat içinde normal aktivitenize dönebilirsiniz. (Ağır veya tehlikeli işlerde çalışanlar 24 saat dinlenmelidir. (Şoförler, inşaat işçileri vb.))

***Bu önemli katkınızdan dolayı tekrar teşekkür ederiz.***

***Erkek iseniz 90 gün, kadın iseniz 120 gün sonra tekrar kan verebilirsiniz.***

***Telefonumuz: 2953740***

***Kan bağıışı için yakınlarınızı teşvik ediniz.***

***Kana ihtiyacı olacak kişi sizin yakınınız da olabilir.***

**ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ**  
**SAĞLIK KURULUŞLARI**  
**DR.RAŞİT DURUSOY KAN MERKEZİ**  
**KAN BAĞIŞI SONRASI ÖNERİLER**



**KAN VER HAYAT KURTAR**  
**KANIN TEK KAYNAĞI İNSANDIR**

*Hazırlayan AD/BD/Birim(ler): Dr.Raşit Durusoy Kan Merkezi Sayfa 4 /4*  
*İlk yayın tarihi: 15.11.2007 Rev No : 01 Rev Tarihi: 26.06.2012*

**KAN BAĞIŞLADIĞINIZ İÇİN**  
**TEŞEKKÜR EDERİZ**

*Hazırlayan AD/BD/Birim(ler): Dr.Raşit Durusoy Kan Merkezi Sayfa 1 /4*  
*İlk yayın tarihi: 15.11.2007 Rev No : 01 Rev Tarihi: 26.06.2012*