

KRITERIA PENDERMAAN DARAH



Anda layak menderma darah sekiranya:

- Sihat tubuh badan
- Berumur 17 tahun hingga 70 tahun:
 - Penderma baru: 17 – 60 tahun
 - Penderma tetap: 17 – 70 tahun



Umur 61 – 70 tahun

Memerlukan saringan kesihatan tahunan

Umur 17 tahun

Mendapat kebenaran bertulis daripada ibubapa atau penjaga

- Berat Badan 45kg ke atas
- Tidur minimum 5 jam
- Tiada masalah kesihatan
- Tidak mengambil ubat-ubatan
- Makan dalam masa 4 jam sebelum menderma darah
- Tidak terlibat dengan sebarang kegiatan berisiko tinggi seperti berikut:
 - Hubungan sejenis / homoseksual
 - Hubungan biseksual
 - Hubungan dengan pekerja seks komersial
 - Bertukar-tukar pasangan seks
 - Mengambil dadah secara suntikan
 - Menjadi pasangan kepada golongan di atas
- Pendermaan terakhir sekurang-kurangnya 3 bulan yang lepas (darah utuh)
- Penderma wanita: tidak mengandung, tidak menyusukan anak, dan tiada haid (jika anda datang haid, anda hanya boleh menderma selepas hari ketiga).
- Memahami Bahasa Melayu atau Bahasa Inggeris
- Membawa salah satu dokumen **ASAL** berikut:
 - Kad pengenalan awam / tentera / polis
 - Lesen memandu Malaysia
 - Kad pekerja dengan nombor kad pengenalan dan gambar
 - Kad pelajar dengan nombor kad pengenalan / pasport dan gambar
 - Pasport untuk warga asing
 - Permit kerja dengan nombor pasport dan gambar (IPass)
 - Buku penderma darah dengan gambar untuk penderma ulangan
- Warganegara asing: perlu tinggal di Malaysia melebihi 1 tahun dan mempunyai alamat tetap.



SEBELUM, SEMASA DAN SELEPAS PENDERMAAN DARAH

Sebelum Hari Pendermaan Darah

- Pastikan minum air secukupnya.
- Tidur sekurang-kurangnya 5 jam.
- Layari laman sesawang Pusat Darah Negara untuk mengetahui kriteria sebagai penderma darah.



Semasa Pendermaan Darah

- Sihat tubuh badan.
- Berat badan 45 kg dan ke atas.
- Makan makanan yang seimbang dan mencukupi dalam masa 4 jam sebelum menderma darah.
- Minum air secukupnya.
- Pakai pakaian yang selesa. Jika memakai pakaian yang berelengan panjang, pastikan lengan pakaian boleh dilipat.
- Bawa bersama kad pengenalan / lesen kenderaan / pasport.

> 45



Selepas Pendermaan Darah

- Rehat di atas katil dan tekan pada bekas cucukan jarum selama 10 minit.
- WAJIB mengambil makanan dan minuman yang disediakan.
- Minum lebih banyak air.
- Tidak mengambil minuman beralkohol dalam masa 24 jam.
- Kurangkan pendedahan berterusan kepada cahaya matahari buat sementara waktu bagi mengelakkan dehidrasi.
- Jangan mengangkat barang yang berat atau terlibat dalam aktiviti berat dalam masa 6-8 jam selepas menderma bagi mengelakkan bengkak/lebam di kawasan pendermaan darah.
- Sekiranya lebam/bengkak
 - Bungkusan ais diletakkan di tempat lebam selama 10 minit atau lebih dalam masa 24 jam.
 - Jangan mengangkat barang yang berat atau terlibat dalam aktiviti berat dalam masa 6-8 jam selepas menderma.
 - Jangan gosok atau urut pada bahagian lebam dalam masa 48 jam.
 - Jika sakit berlarutan sila rujuk Pusat Darah Negara untuk sebarang pertanyaan lanjut.
 - Rehat, ais, tekanan dan pergerakan yang minimum membantu dalam proses penyembuhan.
 - Sekiranya bengkak/lebam berlarutan ataupun anda mengalami kesakitan, rasa lemah, rasa kebas pada tangan yang berkenaan, anda perlu membuat panggilan dengan kadar segera ke Pusat Darah Negara.
- Jika anda berasa pening, baring selama beberapa minit, naikkan kedua-dua kaki melebihi paras kepala dan minum banyak air.
- Para penderma juga akan diberikan kad **CUE** (*Confidential Unit Exclusion*) setelah selesai sesi kaunseling bersama anggota kesihatan. Kad ini menerangkan dengan jelas bahawa sekiranya anda berasa darah yang didermakan tidak selamat atau anda mengalami sebarang reaksi pendermaan darah anda diminta untuk membuat **PANGGILAN** dengan segera dalam tempoh 24 jam (**019-216 6084**)



BLOOD DONATION CRITERIA



You are eligible to donate blood if:

- Good health
- You are 17 to 70 years old:
 - New donors: 17 – 60 years old
 - Regular donors: 17 – 70 years old



61 – 70 years old

requires a yearly health screening

17 years old

require parent's or guardian's written consent

- Weigh at least 45kg
- Minimum 5 hours of sleep
- Free from any medical illness
- Not taking any medication
- Taken a meal within 4 hours before donation



- Not involved in any of the following high risk activities:
 - Homosexual relationship
 - Bisexual relationship
 - Commercial sex relationship
 - Multiple sexual partners
 - Drug abuse (intravenous)
 - Sexual contact with those mentioned above
- Interval of at least 3 months from your last donation (whole blood)
- Female donors: not pregnant, not breastfeeding and not having menstruation (if you are menstruation, you can only donate after your third day menses)
- Able to understand Malay or English language
- Bring **ORIGINAL** documents:
 - MyKad / Armforce Card / Police Card
 - Malaysian driving license
 - Working pass with MyKad number and photograph
 - Student pass with MyKad number / passport number and photograph
 - Passport for foreigners
 - Work permit with passport number and photograph (IPass)
 - Blood donation booklet with photograph for repeat donors
- Foreigners: must have lived in Malaysia for more than 1 year and has a permanent address.

BEFORE, DURING AND AFTER BLOOD DONATION

Before Blood Donation

- Drink plenty of fluids.
- Get a good night's sleep of at least 5 hours.
- Visit the National Blood Centre website for our blood donation eligibility criteria.



During Blood Donation

- Healthy.
- Weight 45kg and above.
- Have an adequate balanced meal within 4 hours prior to donation.
- Drink plenty of fluids.
- Wear comfortable clothing. If wearing long-sleeved clothing, ensure that the sleeves can be folded.
- Bring along identity card/driving license/passport.



After Blood Donation

- Rest on the bed and apply pressure on the needle site for 10 minutes.
- MANDATORY to have the prepared light refreshments.
- Drink plenty of fluids.
- Avoid alcoholic beverages in the next 24 hours.
- Temporarily reduce exposure to sunlight to avoid dehydration.
- Avoid lifting heavy objects or getting involved in heavy exercises within 6 – 8 hours after donation to avoid swelling/bruising at the blood donation site.
- If swelling/bruising occurs:
 - For the next 24 hours, place an icepack at the donation area for 10 minutes or more at preferred intervals.
 - Do not lift heavy objects or involve yourself in heavy exercises within 6 – 8 hours after donation.
 - Do not rub or massage the affected area in the next 48 hours.
 - If pain persist, please contact the National Blood Centre for further clarification.
 - Rest, ice, pressure and limiting your movement helps with the recovery process.
 - If swelling/bruising persist or if you experience pain, weakness or numbness at the affected arm, kindly contact the National Blood Centre immediately.
- If you experience dizziness, lie down for a few minutes, prop your feet up above head level and drink plenty of fluids.
- Blood donors will also be given a **CUE** (Confidential Unit Exclusion) card once the interview session with our healthcare personnel has completed. This card explains that if you feel that the blood that you donated is not safe or if you experience any side effects from blood donation, please contact us immediately within the next 24 hours (019-2166084).

