



WHO IS ELIGIBLE TO DONATE BLOOD?



Age & Weight

18 years and above,
50 kg or more



Hemoglobin

≥12.5 g/dL for males and females



Health

Generally, in good health and
2 months since last donation

NOT ELIGIBLE

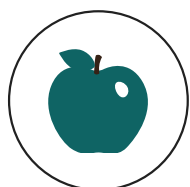
Individuals who have:

- Hepatitis
- Cancer or a history of cancer
- Thyroid conditions or a history of thyroid conditions
- Heart conditions
- Are pregnant
- Are less than 3 months post-natal
- Are currently menstruating
- Have undergone surgery within the past year
- Have had recent tattoos, piercings, or blood transfusions.

PREPARATION TIPS BEFORE DONATING BLOOD



Hydrate
well



Eat a light,
balance meal
2–3 hours
before



Rest well



Wear
comfortable
clothing



Avoid
strenuous
exercise



Stay
relaxed

SIAPA YANG LAYAK MENDERMA DARAH?



Umur & Berat Badan

18 tahun ke atas,
50 kg atau lebih



Hemoglobin

≥ 12.5 g/dL untuk lelaki dan
perempuan



Kesihatan

Secara umum sihat dan 2 bulan
sejak derma darah terakhir

TIDAK LAYAK

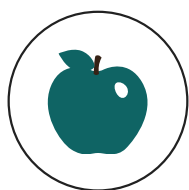
Individu yang mempunyai:

- Hepatitis
- Kanser atau sejarah kanser
- Masalah tiroid atau sejarah masalah tiroid
- Masalah jantung
- Sedang hamil
- Kurang daripada 3 bulan selepas bersalin
- Sedang haid
- Menjalani pembedahan dalam tempoh setahun yang lalu
- Mempunyai tatu, tindik atau pemindahan darah yang baru-baru ini

TIPS PERSEDIAAN SEBELUM MENDERMA DARAH



Minum air
secukupnya



Makan makanan
ringan dan
seimbang 2-3
jam sebelum



Dapatkan
rehat yang
cukup



Pakai
pakaian
yang selesa



Elakkan
senaman
yang berat



Kekal
tenang