



Dona cun amori

Su **sànguini** tuu iat a podi salvai una vida

Chi bolis bessiri **donadori** ti tocat a:

- Tenni un' **edadi** chi andat de is 18 a is 60 annus
- Pesai asumancu 50 **chilus**
- Tenni una **pressioni** chi andat beni
- Tenni is valoris de s' **emoglobina** chi andant beni
- Essi in **saludi**
- Sighiri unu **stili** de vida amodau

In prus ti tocat a:

- No tenni **cumpormentus** arriscaus e foras de contu (de droga, de àrculu, sessualis)
- No tenni **maladias** chi impestant

Candu andas a donai su **sànguini**:

- Iat a essi mellus a fai unu **smurzu** chena de pigai lati, casu e àteru màndigu cun grassus (pastas de lati, pani cun ingaùngiu, etc.)
- Ti podis **bufai** unu tei, unu cafei o una bevida de fruta
- Ti podis **papai** galletinas, pistocus, pani e pani arridau, fruta, cunfetura
- Arregorda-ti-ndi de **no pipai**