

Желающие стать донором обязательно должны ознакомиться с правилами и рекомендациями.

КТО МОЖЕТ СТАТЬ ДОНОРОМ КРОВИ?

Стать донором может любой здоровый гражданин РФ, старше 18 лет, без противопоказаний, весом больше 50 кг.

КАК ПИТАТЬСЯ ПЕРЕД СДАЧЕЙ КРОВИ?

Вечером перед кроводачей исключите из рациона жирную, жареную, острую и копченую пищу, а также сметану, яйца, масло.

Рекомендованные продукты питания утром в день кроводачи: сладкий чай, варенье, хлеб, сухари, отварные крупы, макароны на воде без масла, соки, морсы, компоты, минеральная вода, овощи, фрукты.

ЧТО ДЕЛАТЬ ПЕРЕД СДАЧЕЙ КРОВИ?

Обязательно выспаться!

Воздержитесь:

- от употребления алкоголя за 72 часа до процедуры.
- от употребления аспирина, анальгина и лекарств, содержащих аспирин и анальгетики, за 72 часа до процедуры.
- от курения за 1 час до процедуры.

В ДЕНЬ СДАЧИ КРОВИ НЕОБХОДИМО:

1. Прийти на место проведения Дня донора к назначенному времени.
2. При себе надо иметь:
 - Удостоверение личности (для простых граждан – паспорт; для военнослужащих – военный билет или удостоверение, для студентов — студенческий билет).
 - Данные флюорографического обследования (дата крайнего обследования не должна быть позднее года назад).
3. **ОБЯЗАТЕЛЬНО!** Наличие регистрации в Саратове или в Саратовской области
(при отсутствии регистрации наличие студенческого билета или справки с места работы в свободной форме)

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Есть ряд противопоказаний к донорству: абсолютных и временных.

АБСОЛЮТНЫМИ противопоказаниями является наличие таких серьезных заболеваний как ВИЧ-инфекция, сифилис, вирусные гепатиты, туберкулез, болезни крови, онкологические болезни и другие.

ВРЕМЕННЫЕ противопоказания имеют различные сроки в зависимости от причины. Самыми распространенными запретами являются: удаление зуба (10 дней), нанесение татуировки, пирсинг или лечение иглоукалыванием (1 год), ангина, грипп, ОРВИ (1 месяц с момента выздоровления), менструация (5 дней), период беременности и лактации (1 год после родов, 3 месяца после окончания лактации), прививки.

ЧТО ДЕЛАТЬ ПОСЛЕ СДАЧИ КРОВИ?

Отдохните в течение 10 — 15 минут.

Если Вы чувствуете головокружение или слабость — обратитесь к персоналу (самый простой выход — либо лечь и поднять ноги, согнутые в коленях, либо присесть и опустить голову между колен).

В течение 30 – 60 минут воздержитесь от курения. Не снимайте повязку в течение двух часов, старайтесь не мочить ее. Старайтесь не подвергаться физическим нагрузкам в течение суток. Старайтесь воздержаться от управления автомобилем, при невозможности — проявляйте повышенную осторожность.

В течение 1 суток воздержитесь от употребления алкоголя.

В течение двух суток старайтесь обильно и регулярно питаться, употреблять много жидкости.

По возникшим вопросам обращаться по тел.: 89271589570 (диакон Андрей Касимов).

Приглашаем всех, имеющих желание сделать доброе дело!