



РЕКОМЕНДАЦИИ ДОНОРУ

Для того, чтобы донация прошла хорошо, мы подготовили несколько важных рекомендаций:

Предварительно

1. За 72 часа до сдачи крови не принимайте лекарства, содержащие аспирин и анальгетики.
2. За 48 до сдачи крови не употребляйте алкоголь.
3. За 24 часа до сдачи крови не употребляйте жирную, жареную, острую и копченую пищу, молочные продукты, яйца и масло. Пейте сладкий чай, соки, минеральную воду и ешьте хлеб, сушки, отварные крупы, овощи и фрукты.
4. За 24 часа не занимайтесь тяжелым физическим трудом и не давайте себе тяжелых физических нагрузок.
5. Накануне лягте спать пораньше, чтобы хорошо выспаться.

В день сдачи крови

1. Утром, перед сдачей, легко позавтракайте (не сдавайте кровь натощак). Можно употреблять овощи, фрукты (кроме бананов), печенье, сушки, кашу на воде, макароны, нежирную рыбу, минеральную воду, чай.
2. Выходя из дома проверьте наличие паспорта, поднимите себе настроение любимой музыкой, осознанием того, что вы делаете доброе дело.
3. За 2 часа до сдачи крови воздержитесь от курения (а лучше не курите никогда).
4. За несколько минут перед сдачей крови зарегистрируйтесь, заполните анкету и пройдите обследование врача в пункте сдачи крови. Не скрывайте от врача свои недомогания. Это важно!
5. За 5-10 минут до сдачи крови выпейте чай, который вам предложат в пункте сдачи крови.
6. Во время сдачи крови следуйте указаниям медицинского персонала.

После сдачи крови

1. После сдачи крови расслабьтесь и посидите 5-10 минут. Если почувствовали головокружение, обратитесь к персоналу. Не волнуйтесь, вам окажут помощь.
2. В течение 1 часа после сдачи крови воздержитесь от курения.
3. В течение 2 часов после сдачи крови воздержитесь от вождения мотоцикла (на использования автомобиля ограничения нет, ориентируйтесь на свое самочувствие).
4. В течение 3-4 часов после сдачи крови не снимайте и не мочите повязку.
5. В течение 24 часов избегайте физических нагрузок и не употребляйте алкоголь.
6. В течение 48 часов после сдачи крови обильно и регулярно питайтесь, употребляйте больше жидкости.
7. В течение 10 суток после сдачи крови не делайте никаких прививок.
8. Соблюдайте принципы здорового образа жизни и будьте здоровы!