

**20 апреля**

**Национальный  
день донора**



# ПЛЮСЫ ДОНОРСТВА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

- профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы;
- улучшение эмоционального состояния человека;
- организм становится более адаптированным к кровопотере;
- самообновление всего организма;
- снижение риска развития инфаркта.



Служба  
здоровья

# КАК ЧАСТО МОЖНО СДАВАТЬ КРОВЬ?

Мужчины могут сдавать цельную кровь не более 5 раз в год, женщины – не более 4 раз в год.

После сдачи крови должно пройти:  
**не менее 60 дней, прежде чем донор сможет сдать кровь**

**не менее 30 дней, прежде чем донор сможет сдавать плазму**



Служба  
здоровья



# КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ДОНОРСТВУ?

В первой половине дня процедура сдачи крови переносится легче.

За 48 часов нельзя употреблять алкоголь.

За 72 часа — принимать лекарства, содержащие аспирин и анальгетики.

За час до процедуры донации следует воздержаться от курения.

Лучше пить сладкий чай с вареньем, соки, морсы, компоты, минеральную воду и есть хлеб, сухари, сушки, отварные крупы, макароны на воде без масла, овощи и фрукты, за исключением авокадо, свеклы, бананов.



Служба  
здоровья

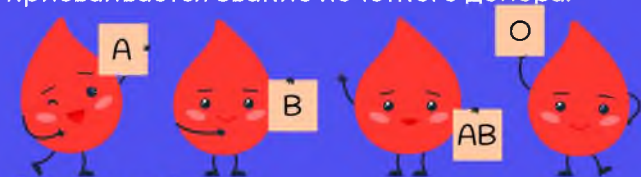


# Льготы и привилегии

В день сдачи крови донор освобождается от работы с сохранением зарплаты.

Служба крови обеспечивает донора бесплатным питанием или денежной компенсацией на питание.

После 40 кроводач или 60 плазмадач присваивается звание почётного донора.

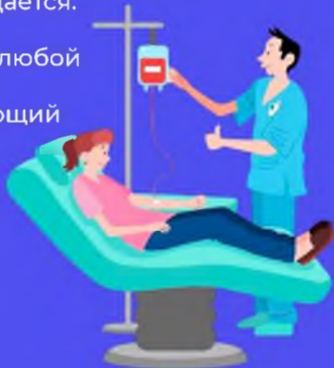


Служба  
здоровья

# ДОНОРСТВО -

означает добровольное предоставление части крови или ее компонентов для лечебных целей в пользу больного, который в них нуждается.

Сдать кровь может любой здоровый человек старше 18 лет, имеющий вес более 50 кг



Служба  
здоровья