



Сдача крови: до и после

Накануне донации

РФ

Можно:

- сладкий чай, сок, морс, компот
- минеральную воду
- хлеб, сухари, сушки
- отварные крупы и макароны без масла
- овощи и фрукты, кроме бананов



Нельзя

за день до сдачи крови:

- жирную, жареную, острую пищу
- мясо, рыбу, молочные продукты, яйца, масло
- шоколад, финики, орехи



за два дня:

- алкоголь



за три дня:

- анальгетики, аспирин

Меньше стресса

РФ

Не стоит сдавать кровь после ночного дежурства или бессонной ночи. А также перед экзаменами, соревнованиями или сдачей важного проекта.



Какие документы нужны

РФ

Возьмите паспорт, также подойдёт другой документ, удостоверяющий личность. Например, военный билет или паспорт моряка.



После донации

РФ

- ✓ **10–15 минут** посидите **расслабленно**. Если закружится голова, обратитесь к персоналу
- ✓ **не снимайте повязку с руки 3–4 часа**
- ✓ **не курите в течение 1 часа**
- ✓ **на садитесь за руль** мотоцикла минимум **2 часа**
- ✓ **воздержитесь от физнагрузок**
- ✓ **на сутки** откажитесь от **алкоголя**
- ✓ **пейте больше воды** и обильно **питайтесь следующие 2 дня**
- ✓ **не делайте прививки 10 дней**

Как часто можно сдавать кровь

РФ

♀ Мужчинам — 5 раз в год

♂ Женщинам — не чаще 4 раз в год



Минимальный интервал для сдачи крови — 60 дней

для плазмафереза — 14 дней

Противопоказания к донорству



Постоянные:

- инфекции, например туберкулёз, ВИЧ, тиф, сифилис
- рак
- болезни крови
- астма, гастрит, холецистит, мочекаменная болезнь
- заболевания нервной системы

Временные:

- ОРВИ, ангина, грипп
- беременность и лактация
- недавно сделанные татуировки или пирсинг
- только что сделанные прививки

Поддержка доноров

РФ



За сдачу крови действуют федеральные льготы. Среди них:

— 2 оплачиваемых выходных, один в день сдачи, второй — на выбор в любой день года

— компенсация питания после донации.

В каждом регионе сумма своя. Обычно это 700–900 руб.

— возможность купить путёвку в санаторий вне очереди, если человек сдаёт кровь дважды в год