



объясняемрф

Геройство — это в крови

Как стать донором?



Кто может сдавать кровь?

РФ

Любой **совершеннолетний россиянин**, который:

- весит больше 50 кг
- дееспособен
- не имеет противопоказаний



Женщинам можно проходить процедуру **четыре раза в год**, мужчинам — **не более пяти раз в год**.



Какие есть противопоказания?

Постоянные:

- ВИЧ
- сифилис
- вирусные гепатиты
- туберкулёз
- болезни крови, органов дыхания и пищеварения, ЦНС
- паразитарные заболевания
- онкологические заболевания
- лучевая болезнь
- полное отсутствие слуха, зрения или способности говорить

Временные:

- беременность и год после родов
- грипп, ангина, ОРВИ и 30 дней после выздоровления
- обострение аллергии и два месяца после его купирования
- татуировка или пирсинг, сделанные менее 120 дней назад
- любая хирургическая операция и 120 дней после неё



Полный список противопоказаний можно посмотреть на сайте **yadonor.ru**.

Где сдавать кровь?



В поликлиниках, больницах и некоммерческих организациях.
Найти ближайшую точку можно на сайте yadonor.ru, записаться — прямо в пункте или через «Госуслуги».



Как подготовиться?

РФ

Перед сдачей крови нужно исключить:

- анальгетики и аспириносодержащие лекарства — за три дня
- алкоголь — за два дня
- жирную, жареную, копчёную, острую пищу, колбасу, мясо, рыбу, молочные продукты, яйца, масло, шоколад, орехи, финики, авокадо, свёклу, бананы — за один день
- курение — за один час



Утром в день процедуры съешьте лёгкий завтрак. Например, кашу на воде. Перед сдачей можно выпить сладкий чай.

Как подготовиться?

РФ



Утром организм легче перенесёт процедуру, поэтому лучше сдавать кровь до 12:00.

Как следует отдохните — не стоит приходить на процедуру после бессонной ночи.

Возьмите с собой **паспорт** и **СНИЛС**.

Вам предстоит заполнить анкеты и пройти бесплатный медосмотр, который включает:

- консультацию врача-трансфузиолога
- анализ крови



Что делать после процедуры?

После сдачи крови организму надо восстановиться. В этот день не планируйте никаких повышенных нагрузок. Например, спортивных соревнований или экзаменов.

Сразу после процедуры:

- отдохните 10–15 минут
- не курите в течение часа

В следующие двое суток пейте не меньше двух литров воды в день.



Если начала кружиться голова или появилась слабость, обязательно обратитесь за помощью к медикам.

Что положено донору?



Компенсация на питание — **5%**
от регионального прожиточного
минимума.

Отдых с сохранением зарплаты **в день**
сдачи крови.

Ещё один **оплачиваемый день**
отдыха — его можно использовать
в любое время в течение года.
Например, присоединить к отпуску.

