



Зачем сдавать кровь?



**МИЛЛИОНЫ ЛЮДЕЙ НУЖДАЮТСЯ В КРОВИ
ЕЖЕДНЕВНО**

Возможность спасти чью-то жизнь

ПОСТОЯННЫЙ МОНИТОРИНГ ЗДОРОВЬЯ

Перед сдачей крови донор проходит
тщательный медицинский осмотр

КАЖДЫЙ 3-Й ЧЕЛОВЕК НА ЗЕМЛЕ В ТЕЧЕНИЕ ЖИЗНИ НУЖДАЕТСЯ В ПЕРЕЛИВАНИИ КРОВИ

Когда-нибудь и вам кто-то поможет
спасти жизнь

СДАЧА КРОВИ ОБЛАДАЕТ СТИМУЛИРУЮЩИМ ЭФФЕКТОМ

Организм быстрее
восстанавливается в результате
кровопотери, поэтому доноры -
активные, позитивные и
жизнерадостные люди

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРАЗДНИКИ В КАЛЕНДАРЕ

20 апреля - национальный день донора крови.

14 июня - международный день донора крови.



СДАЙТЕ КРОВЬ - СПАСИТЕ ЖИЗНЬ!

Кто может стать донором?



Возраст от 18 лет



- Граждане РФ с постоянной или временной регистрацией
- Иностранцы, имеющие документ, удостоверяющий вид на жительство на территории РФ или регистрацию не менее 1 года



Без медицинских противопоказаний
(постоянных и временных)

Узнать
подробнее ➡



Вес не менее 50 кг



Как часто можно сдавать кровь



Женщины
4 раза в год



Мужчины
5 раз в год



СДАЙТЕ КРОВЬ - СПАСИТЕ ЖИЗНЬ!

Рекомендации до и после сдачи крови



ЗА 14 ДНЕЙ



Не принимайте антибиотики

ЗА 72 ЧАСА



Не принимайте лекарства, содержащие аспирин и анальгетики

ЗА 48 ЧАСОВ



Воздержитесь от употребления алкоголя

ЗА 24 ЧАСА



Не употребляйте жирную, жареную, молочную, острую и копченую пищу, но не нужно приходить натощак! Съешьте легкий завтрак



ЗА 1 ЧАС



Воздержитесь от курения

ЗА 12 ЧАСОВ



Обязательно выпитесь. Не приходите сдавать кровь, если вы чувствуете недомогание

ПОСЛЕ ДОНАЦИИ



Сразу вставать не рекомендуется, посидите спокойно. Если вы почувствовали головокружение, обратитесь к медперсоналу

ЧЕРЕЗ 1 ЧАС



Воздержитесь от курения

3-4 ЧАСА



Не снимайте повязку и старайтесь ее не мочить. Это уберезет вас от возникновения синяка

24 ЧАСА



Избегайте тяжелых физических и спортивных нагрузок. Полноценно и регулярно питайтесь и выпивайте не менее 2 литров жидкости в день. Воздержитесь от употребления алкоголя.

СДАЙТЕ КРОВЬ - СПАСИТЕ ЖИЗНЬ!

Информационный портал по здоровому образу жизни

ЗОЖ55



Официальный портал Минздрава России о **Вашем** здоровье



TAKZDOROVO.RU