

### ПАМЯТКА ДОНОРА

Подготовка к донации - важная и ответственная часть донорства, которую должен знать и помнить каждый донор. Следование правильному режиму позволит Вам комфортно перенести донацию, а соблюдение диеты даст возможность корректно провести анализы крови, тем самым уменьшить количество непригодных для переливания компонентов крови. За несколько дней до донации рекомендуется пить много жидкости, лучше всего простой чистой воды. Помните, натощак сдавать кровь нельзя!

#### Накануне и в день сдачи крови ЗАПРЕЩЕНО:

- **Употреблять жирную, жареную, острую и копченую пищу:** консервы, колбасные изделия, молочные продукты, майонез, кетчуп, чипсы, жирные сорта мяса и рыбы, яйца и масло (в т.ч. растительное), шоколад, орехи, семечки, финики, грибы. Следует воздержаться от питания в столовых и других местах общественного питания.
- Употреблять алкоголь в течение 48 часов до процедуры донации
- Принимать лекарства, содержащие аспирин и анальгетики за 72 часа до сдачи крови
- Курить за час до сдачи крови
- Сдавать кровь после ночного дежурства или просто бессонной ночи

#### В день сдачи крови НЕОБХОДИМО:

- Выспаться (не менее 7 часов)
- Обязательно позавтракать (сладкий чай с вареньем, хлеб, сухари, сушки, отварные крупы на воде, макароны, овощи и фрукты, кроме бананов)
- Не курить 1 час

#### При себе иметь:

- паспорт (обязательно наличие регистрации в Калуге или Калужской области более 1 года);
- продленный студенческий билет для получения дополнительных льгот
- **повторным донорам 1 раз в год:** справка/выписка о перенесенных заболеваниях (с указа – нием диагнозов) от терапевта, ЭКГ с описанием, общий анализ мочи, флюорография, для женщин - справка от гинеколога

#### После сдачи крови РЕКОМЕНДОВАНО:

- Посидите расслабленно в течение 10–15 минут
- Если вы чувствуете головокружение, слабость или другие жалобы, обратитесь к медицинскому персоналу
- Воздержитесь от курения в течение часа после кроводачи
- Воздержитесь от употребления алкоголя в течение суток
- Не снимайте повязку в течение 2–3 часов, старайтесь, чтобы она не намокла
- Старайтесь не подвергаться значительным физическим нагрузкам в течение суток
- Употребляйте повышенное количество жидкости в течение двух суток (до 3 л в день)
- После донации крови увеличьте в своем рационе количество продуктов с высоким содержанием железа для восстановления его уровня в организме (телячья и свиная печень, гречка, гранат, морская капуста, петрушка и т.д.)
- Регулярным донорам плазмы и тромбоцитов следует обильно и регулярно питаться, делая упор на продукты с высоким содержанием белка и кальция (творог, сыр, рыба и т.д.)
- Прививки после сдачи крови разрешаются не ранее чем через 10 суток
- Ограничений по вождению автомобиля в день кроводачи нет
- За руль мотоцикла можно садиться через 2 часа после кроводачи