

Подготовка к донорству

пути твоего сердца



Накануне исключите жареную, острую и копченую пищу, колбасные изделия, мясные, рыбные и молочные продукты, яйца и масло (в т.ч. растительное), шоколад, бананы, орехи, финики, авокадо, свёклу.



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



За 48 часов до сдачи крови нельзя употреблять алкоголь.



За 1 час стоит воздержаться от курения.



Обязательно рекомендуется легкий завтрак: сладкий чай, галетное печенье, макароны, овощи, фрукты.



Не рекомендуется сдавать кровь после ночного дежурства и бессонной ночи.

! наличие оригинала паспорта

После донации

пути твоего сердца



Посидите
в расслабленном
состоянии 10 минут.



Если вы чувствуете
головокружение или
слабость, обратитесь
к медперсоналу.



Самый простой способ
помочь себе: ложитесь
на спину и поднимите
ноги выше головы.



Воздержитесь от курения
в течение часа после
сдачи крови.



Не снимайте повязку
в течение 3-4 часов.



Избегайте тяжелых
физических и спортивных
нагрузок, посещения бань
и саун.



Полноценно и регулярно
питайтесь в течение
двух суток после донации
и выпивайте не менее двух
литров жидкости в день.

