

ДОНОРСТВО

— ЭТО
ОТВЕТСТВЕННО



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Волонтеры
медики



Координационный центр
по организации, развитию
и пропаганде добровольного
донорства крови



Национальный фонд
развития здравоохранения



Каждый третий житель Земли один раз в жизни
нуждается в донорской крови



Ежегодно 1,5 млн россиян получают в качестве
терапии донорскую кровь

Ты можешь стать донором, если

- ты старше 18 лет
- твой вес более 50 кг
- не имеешь других противопоказаний



Противопоказания:

Абсолютные:

- ВИЧ-инфекция
- сифилис
- вирусные гепатиты
- туберкулез
- болезни крови
- онкологические заболевания
- другие

Временные:



менструация



удаление зуба



прививки



грипп



ангина, ОРВИ



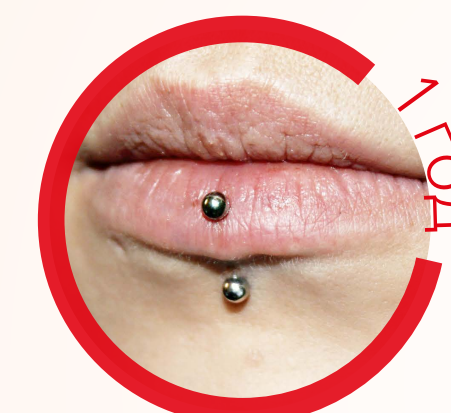
после лактации



после родов



татуировки



пирсинг

До донации:

Жирная пища

Финики

Аспирин (72 ч)

Молоко

Колбасные
изделия

Бананы

Курение (1 ч)

Алкоголь (48 ч)



После донации:



посиди



пей больше воды



регулярно питайся

Занеси в свой дневник предполагаемую дату следующей донации!

ВАЖНО: сдай кровь через полгода после первой донации!



воздержись
от курения



не снимай
повязку



не употребляй
алкоголь



воздержись
от физических нагрузок

ПРАВДА И ЛОЖЬ О ДОНОРСТВЕ

или

ПОЧЕМУ ЛЮДИ НЕ СДАЮТ КРОВЬ?



КРОВЬ НУЖНА ТОЛЬКО В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СЛУЧАЯХ

МИФ

- 1/3 населения Земли хоть раз в жизни необходимо было переливание
- Ежегодно 1,5 млн россиян нуждаются в донорской крови
- Кровь нужна больным и пострадавшим круглый год
- Кровь регулярного донора наиболее безопасна для реципиента
- Донорство должно быть регулярным, а не экстренным!



ДОНОРСТВО – ЭТО ВРЕДНО!

МИФ

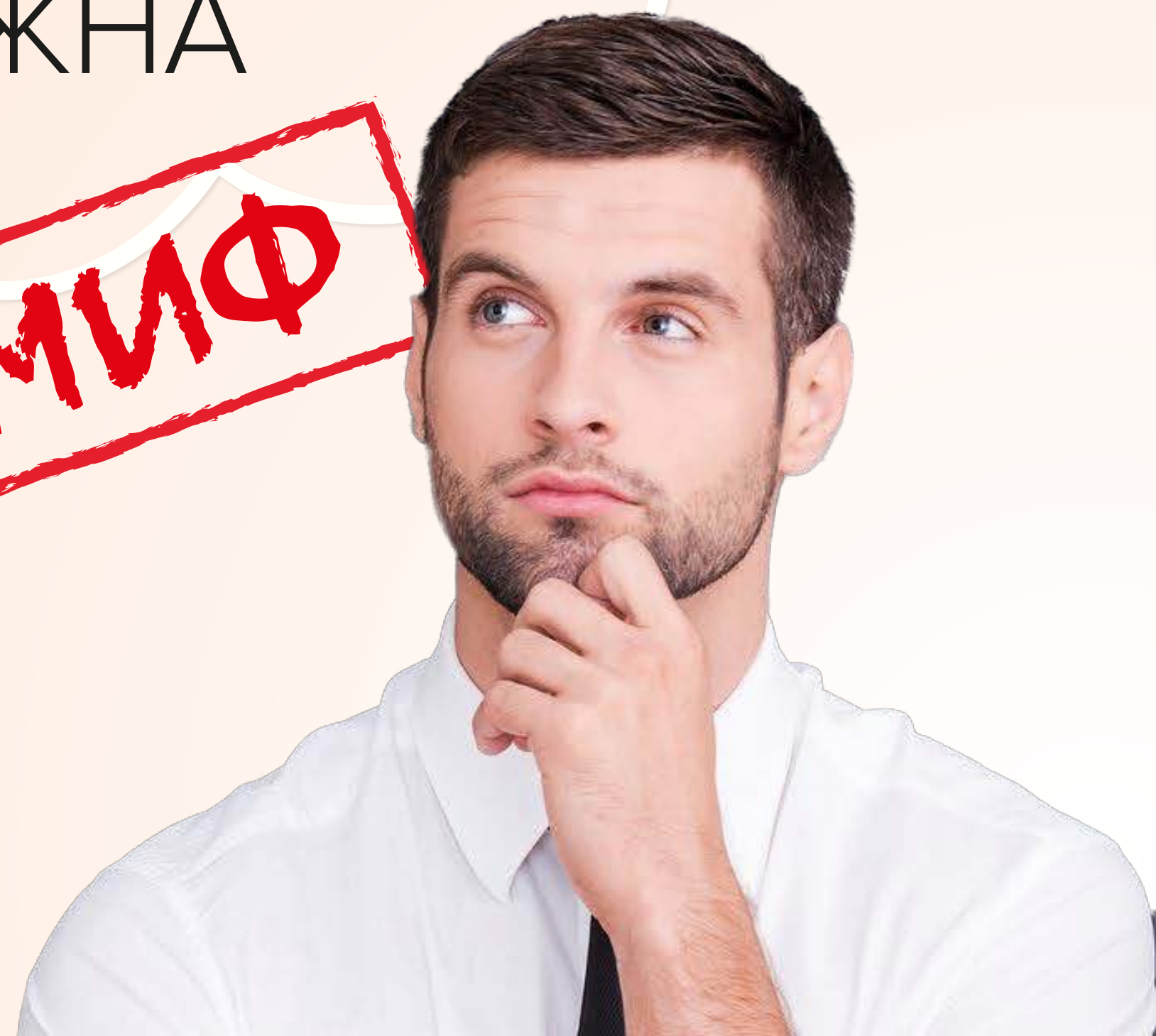
- В пунктах сдачи крови используют только одноразовое и стерильное оборудование
- Регулярные (кадровые) доноры в среднем живут на 5 лет дольше (По данным ВОЗ)
- Регулярное донорство снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний
- Каждая донация улучшает обмен веществ в организме
- После донации происходит активизация системы кроветворения



У МЕНЯ
РАСПРОСТРАНЕННАЯ
ГРУППА КРОВИ, ОНА
НИКОМУ НЕ НУЖНА

МИФ

- Кровь всех групп — и распространенных, и редких — требуется постоянно
- Если она так распространена среди здоровых, то она так же распространена и среди больных

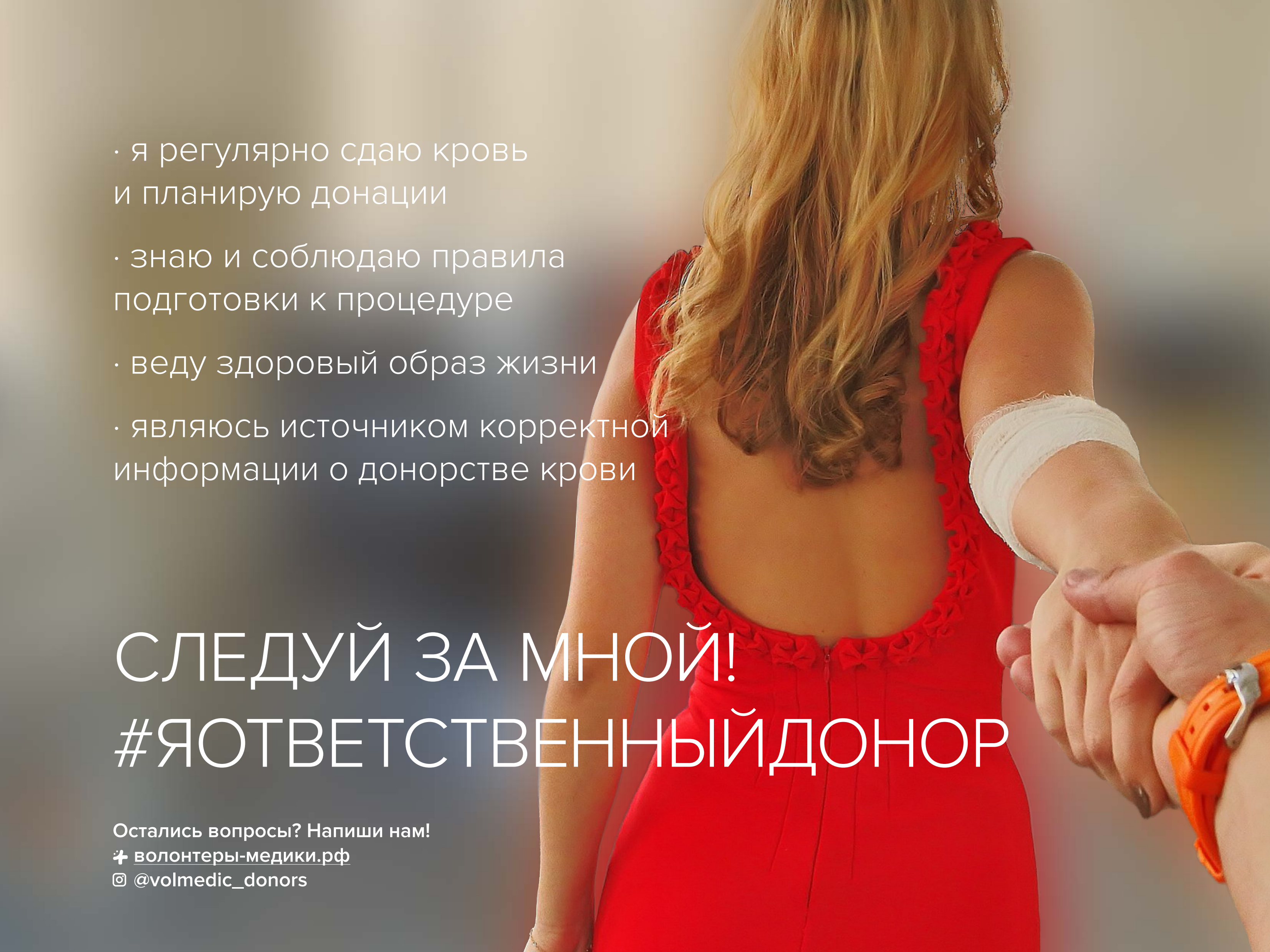


СДАЧА КРОВИ – ЭТО БОЛЬНО И ДОЛГО!

МИФ

- Для того чтобы узнать свои ощущения от укола иглы, достаточно ущипнуть кожу на внутренней поверхности локтевой области
- Сдача цельной крови занимает не более 15 минут
- Сдача компонентов крови (плазмы, тромбоцитов) длится дольше, от 30 минут, но не более полутора часов



- 
- я регулярно сдаю кровь и планирую донации
 - знаю и соблюдаю правила подготовки к процедуре
 - веду здоровый образ жизни
 - являюсь источником корректной информации о донорстве крови

СЛЕДУЙ ЗА МНОЙ!
#ЯОТВЕТСТВЕННЫЙДОНОР

Остались вопросы? Напиши нам!

✚ [волонтеры-медики.рф](https://volontery-mediki.rf)

📷 @volmedic_donors