

ПУТЬ ДОНОРА

заполни меня

Посмотри информацию об Акции на платформе Добро.рф или в своем вузе

Запишись для участия в Акции. Ознакомься с рекомендациями перед сдачей крови

Сам процесс сдачи крови занимает около 10-15 минут, но общее время визита, включая оформление документов и предварительный осмотр, обычно не превышает одного часа

Приди в назначенный день. Перед сдачей крови тебе проведут осмотр, чтобы убедиться в возможности твоего участия в Акции. Не переживай: это стандартная процедура

Большое спасибо, теперь ты в движении доноров, которые создают основу нашего сильного гражданского общества! Помни - #МЫВМЕСТЕ!

мы рады тебе



РЕКОМЕНДАЦИИ

После процедуры донации:



10-15 минут посиди спокойно.



Если почувствовал головокружение, обратиться к медперсоналу. Самый простой способ помочь себе: лечь и поднять ноги выше головы или сесть и опустить голову между колен. Ни в коем случае не пытайся идти или вести машину, если кружится голова!



В течение 3-4 часов не снимай повязку и старайся ее не мочить. Это предотвратит возникновение синяка (если синяк появился, на ночь сделай повязку с гепариновой мазью или троксевазином).



Избегай в этот день тяжелых физических и спортивных нагрузок, подъем тяжестей, в том числе и сумок с покупками.



Полноценно и регулярно питайся в течение 2-х суток после донации и выпивай не менее 2-х литров жидкости в день: соки, воду, некрепкий чай. Употребление алкоголя не рекомендуется.

РЕКОМЕНДАЦИИ

Перед процедурой донации:

 Не приходи на сдачу крови, если чувствуешь недомогание (озноб, головокружение, головную боль, слабость).

 Не кури за час до донации.

 Не принимай алкоголь за 48 часов до донации.

 **За 2 дня до донации** исключи физические нагрузки, в т.ч. занятия спортом.

 **За 3 дня до донации** откажись от приема анальгетиков и аспирина, а также содержащих их лекарств (эти вещества ухудшают свертываемость крови).

 **Накануне и в день сдачи крови запрещено** употреблять жирную, жареную, острую и копченую пищу, колбасные изделия, а также мясные, рыбные и молочные продукты, мясо птицы, яйца и масло (в т.ч. растительное), шоколад, орехи и финики, авокадо, свеклу, бананы и цитрусовые, сладкие газированные напитки, в т.ч. энергетики.

 Обязательно выпись и съешь легкий завтрак (сладкий чай с вареньем, соки, морсы, компоты, минеральную воду, хлеб, сухари, сушки, отварные крупы, макароны на воде без масла, овощи и фрукты, КРОМЕ авокадо, свеклы, томатов, бананов и цитрусовых). **Натощак сдавать кровь не нужно!**

 Во время осмотра врачом перед донацией откровенно отвечай на его вопросы и не скрывай информацию о принятых лекарствах и перенесенных заболеваниях.