

**ПРИМОРЬЕ
ЗА ЗДОРОВЬЕ!**

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ
ПО РЕШЕНИЮ
ПРЕЗИДЕНТА



1/5



**15-21 апреля —
Неделя популяризации
донорства в России**



**ПРИМОРЬЕ
ЗА ЗДОРОВЬЕ!**

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ
ПО РЕШЕНИЮ
ПРЕЗИДЕНТА



2/5



Быть донором БЕЗОПАСНО:

Перед сдачей крови донор проходит бесплатное медицинское обследование, включающее в себя осмотр терапевтом и лабораторное исследование крови. Забор крови осуществляется квалифицированными специалистами. Используются только одноразовые инструменты.





Если вы решили стать донором:



- не сдавайте кровь натощак:
съешьте легкий завтрак



- исключите из рациона жирное, жареное, острое, копченое, молочные продукты, яйца, масло за день до донации



- воздержитесь от употребления алкогольных напитков за **48 часов** и курения за **2 часа** до процедуры



Не сдавайте кровь, если:



- переболели вирусными гепатитами В или С, сифилисом, туберкулезом, бруцеллезом



- у вас есть заболевания сердца, онкологическая патология, эпилепсия, гемофилия, сахарный диабет



- у вас плохое самочувствие в течении последних 3-х дней



- принимали за последние 72 часа аспирин, анальгин и другие обезболивающие и противовоспалительные лекарства



- переболели в течение последнего месяца ОРВИ, гриппом, ангиной



Что не следует делать после донации:



курить и употреблять
алкоголь в течение
2-х часов



заниматься деятельностью,
требующей значительных
физических усилий в тече-
ние 8-ми часов



не следует поднимать тяжести
рукой, из которой производился
забор крови в течение 12-ти часов