



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

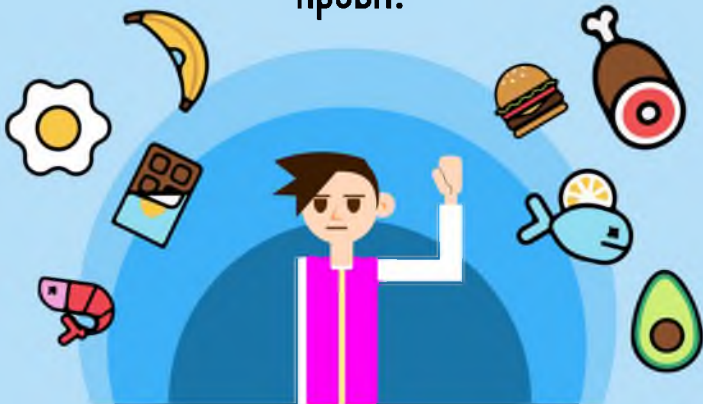
15-21 апреля



Неделя популяризации донорства крови
(в честь Дня донора в России 20 апреля)



Как подготовиться к сдаче крови?



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



Как подготовиться к сдаче крови?



Не стоит планировать сдачу крови непосредственно перед экзаменами, соревнованиями, на время особенно интенсивного периода работы и т.п.

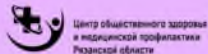


Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Как подготовиться к сдаче крови?



Не следует планировать донацию
после ночного дежурства или
бессонной ночи.



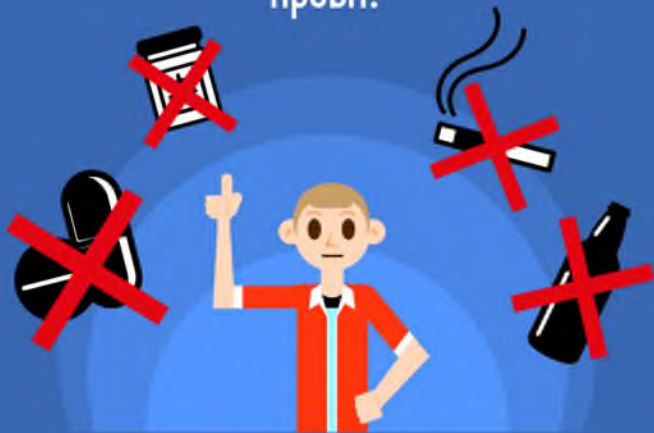
Как подготовиться к сдаче крови?



Лучше всего на кровопотерю организм реагирует именно в утренние часы. Чем раньше происходит донация, тем легче переносится эта процедура. После 12:00 сдавать кровь рекомендуется только постоянным донорам.



Как подготовиться к сдаче крови?



За 48 часов до визита в учреждение службы крови нельзя употреблять алкоголь, а за 72 часа — принимать лекарства, содержащие аспирин и анальгетики, за час до процедуры донации следует воздержаться от курения.



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Как подготовиться к сдаче крови?



Лучше пить сладкий чай с вареньем, соки, морсы, компоты, минеральную воду и есть хлеб, сухари, сушки, отварные крупы, макароны на воде без масла, овощи и фрукты.



© 2019 ООО «СЭМ»
Телефон: 8-493-200-11-00



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Чем полезно донорство?

Улучшение самочувствия

Обновление кровяных телец

Снижение риска развития
различных заболеваний

Снижение уровня
холестерина



Сдача крови в объеме до 500 мл безвредна и безопасна для здоровья. Этим объёмом вы можете спасти жизни трёх человек!