


КАК ЧАСТО МОЖНО СДАВАТЬ КРОВЬ?

Мужчины могут сдавать цельную кровь не более 5 раз в год, женщины – не более 4 раз в год.

После **сдачи крови** должно пройти:
не менее 60 дней, прежде чем донор сможет **сдать кровь**
не менее 30 дней, прежде чем донор сможет **сдавать плазму**


 Служба
здоровья



ПЛЮСЫ ДОНОРСТВА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

- профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы;
- улучшение эмоционального состояния человека;
- организм становится более адаптированным к кровопотере;
- самообновление всего организма;
- снижение риска развития инфаркта.



 Служба
здоровья



РЕКОМЕНДАЦИИ ДО И ПОСЛЕ ДОНАЦИИ

ДО

ЕДА

- ЖИРНАЯ, ЖАРЕНАЯ, ОСТРАЯ И КОПЧЕНАЯ ПИЩА
- КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ
- МЯСНЫЕ, РЫБНЫЕ И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
- ЯЙЦА И МАСЛО (В ТЧ.РАСПИТЫЛЬНОЕ)
- ШОКОЛАД, ОРЕХИ И ФИЯНИКИ

- СЛАДКИЙ ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ
- СОКИ, МОРСЫ, КОМПОТЫ
- МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА
- ХЛЕБ, СУХАРИ, СУШКИ
- ОТВАРНЫЕ КРУПЫ
- МАКАРОНЫ НА ВОДЕ БЕЗ МАСЛА
- ОВОЩИ И ФРУКТЫ (КРОМЕ БАНАНОВ)

УТРОМ НУЖНО ЛЕГКО ПОЗАВТРАКАТЬ, А НЕПОСРЕДСТВЕННО ПЕРЕД ПРОЦЕДУРОЙ ДОНОРУ ПОЛОЖЕН СЛАДКИЙ ЧАЙ.

ЗАПРЕЩЕНЫ ПЕРЕД СДАЧЕЙ:



НЕ СДАВАЙТЕ КРОВЬ:

ПОСЛЕ НОЧНОГО ДЕКУРСТВА ИЛИ ПРОСТО БЕССОННОЙ НОЧИ, ПЕРЕД ЭКЗАМЕНАМИ, СОРЕВНОВАНИЯМИ, СДАЧЕЙ ПРОЕКТА

ПРИ СЕБЕ ИМЕТЬ:

ОРИГИНАЛ ПАСПОРТА ИЛИ ДРУГОЕ УДОСТОВЕРЕНИЕ ЛИЧНОСТИ (ВОЕННЫЙ БИЛЕТ/ ВРЕМЕННОЕ УДОСТОВЕРЕНИЕ ЛИЧНОСТИ ГРАЖДАНИНА РФ, ФОРМЫ №21, ПАСПОРТ МОРЯКА)

ПОСЛЕ



ПОСИДИТЕ РАССЛАБЛЕННО

ЕСЛИ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ ИЛИ СЛАБОСТЬ, ОБРАТИТЕСЬ К ПЕРСОНАЛУ.

ВОЗДЕРЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ В ТЕЧЕНИЕ ЧАСА

НЕ СНИМАЙТЕ ПОВЯЗКУ

3-4 часа



ТРАНСПОРТ

ОГРАНИЧЕНИЯ ПОСЛЕ ДОНАЦИИ:



ЧЕРЕЗ 2 ЧАСА



ОГРАНИЧЕНИЙ НЕТ

1 ДЕНЬ

НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ ЗНАЧИТЕЛЬНЫМ ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЖКАМ, ВОЗДЕРЖИТЕСЬ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ

2 ДНЯ

СТАРАЙТЕСЬ ОБИЛЬНО И РЕГУЛЯРНО ПИТАТЬСЯ, УПОТРЕБЛЯЙТЕ ПОВЫШЕННОЕ КОЛИЧЕСТВО ЖИДКОСТИ

ПРИВИВКИ

НЕ РАНЕЕ ЧЕМ ЧЕРЕЗ

10 ДНЕЙ

КАК ЧАСТО МОЖНО СДАВАТЬ КРОВЬ?

МУЖЧИНЫ



5 РАЗ В ГОД

ЖЕНЩИНЫ



4 РАЗА В ГОД

МИНИМАЛЬНЫЕ ИНТЕРВАЛЫ МЕЖДУ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ ДОНОРСТВА (В ДНЯХ):

ИСХОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ	ПОСЛЕДУЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ			
	КРОВОДАЧА	ПЛАЗМАФЕРЕЗ	ТРОМБОЦИТАФЕРЕЗ	ЛЕЙКОЦИТАФЕРЕЗ
КРОВОДАЧА	60	30	30	30
ПЛАЗМАФЕРЕЗ	14	14	14	14



КАК СТАТЬ ПОЧЁТНЫМ ДОНОРОМ РОССИИ?

НЕОБХОДИМОЕ КОЛИЧЕСТВО ДОНАЦИЙ

ЦЕЛЬНАЯ КРОВЬ 40 ДОНАЦИЙ



ПЛАЗМА 60 ДОНАЦИЙ



ЦЕЛЬНАЯ КРОВЬ ≥ 25 ДОНАЦИЙ + ДОБОР ДО 40 ПЛАЗМОЙ



ЦЕЛЬНАЯ КРОВЬ < 25 ДОНАЦИЙ + ДОБОР ДО 60 ПЛАЗМОЙ



ЛЬГОТЫ



ВНЕОЧЕРЕДНОЕ ЛЕЧЕНИЕ в государственных или муниципальных организациях здравоохранения в рамках программы государственных гарантий оказания гражданам Российской Федерации бесплатной медицинской помощи



ПРЕДОСТАВЛЕНИЕ ежегодного оплачиваемого отпуска в удобное для почётного донора время года



ЕЖЕГОДНАЯ ДЕНЕЖНАЯ ВЫПЛАТА



ПЕРВООЧЕРЕДНОЕ ПРИОБРЕТЕНИЕ по месту работы или учёбы **льготных путёвок** для санаторно-курортного лечения

ПОЧЁТНЫЙ ДОНОР РОССИИ



ГРАЖДАНЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ,
**НАГРАЖДЕННЫЕ НАГРУДНЫМ ЗНАКОМ
"ПОЧЁТНЫЙ ДОНОР СССР"**
и постоянно проживающие на территории
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ,
**ИМЕЮТ ПРАВО НА МЕРЫ СОЦИАЛЬНОЙ
ПОДДЕРЖКИ, ОПРЕДЕЛЁННЫЕ ДЛЯ ЛИЦ,
НАГРАЖДЁННЫХ НАГРУДНЫМ ЗНАКОМ
"ПОЧЁТНЫЙ ДОНОР РОССИИ"**

(П. 2 СТ. 23 ФЕДЕРАЛЬНОГО ЗАКОНА РФ ОТ 20.06.2012 Г.
№125-ФЗ "О ДОНОРСТВЕ КРОВИ И ЕЕ КОМПОНЕНТОВ")



ВАЖНО

ДОНАЦИЯ ЛЮБОГО КЛЕТОЧНОГО КОМПОНЕНТА (ЭРИТРОЦИТОВ, ТРОМБОЦИТОВ ИЛИ ГРАНУЛОЦИТОВ) ПРИРАВНИВАЕТСЯ К ДОНАЦИИ ЦЕЛЬНОЙ КРОВИ



НЕЛЬЗЯ БЫТЬ ДОНОРОМ



Центр
Управления
Регионом
Курская область



Если переболели вирусными гепатитами В и С, сифилисом, туберкулёзом, бруцеллёзом



Если имеются заболевания сердца, онкопатология, эпилепсия, гемофилия, сахарный диабет



При плохом самочувствии
в течение 3-х дней до донации



Если за 72 часа до сдачи крови принимали:
аспирин, анальгин и другие обезболивающие
или противовирусные лекарства



В случае, **если в течение последнего месяца переболели** ОРВИ, гриппом, ангиной

