

ПАМЯТКА ДОНОРА

ПЕРЕД СДАЧЕЙ КРОВИ:

- за **72 часа** не принимайте лекарства, содержащие аспирин и анальгетики
- за **48 часов** воздержитесь от употребления алкоголя
- за **24 часа** не употребляйте жирную, острую и копченую пищу, молочные продукты и яйца

**ПЕЙТЕ СЛАДКИЙ ЧАЙ,
СОКИ, МИНЕРАЛЬНУЮ
ВОДУ И ЕШЬТЕ ХЛЕБ,
СУШКИ, ОТВАРНЫЕ
КРУПЫ, ОВОЩИ И ФРУКТЫ**



ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК

ПАМЯТКА ДОНОРА

ПЕРЕД СДАЧЕЙ КРОВИ:

- **утром** – перед сдачей легко позавтракайте
- **за час** – воздержитесь от курения
- **за 5-10 минут** – непосредственно перед сдачей донору положен сладкий чай



ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК

ПАМЯТКА ДОНОРА

ПОСЛЕ СДАЧИ КРОВИ:

- **5-10 минут** – расслабьтесь и посидите. Если почувствовали головокружение – обратитесь к персоналу
- **1 час** – воздержитесь от курения
- **2 часа** – воздержитесь от вождения мотоцикла (на автомобиль ограничений нет)



ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК

 **2024**
ГОД СЕМЬИ

С 15 ПО 21 АПРЕЛЯ 2024 ГОДА В РОССИИ ПРОХОДИТ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ СДАЧИ КРОВИ



ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК



ПАМЯТКА ДОНОРА

ПОСЛЕ СДАЧИ КРОВИ:

- **3-4 часа** – не снимайте и не мочите повязку
- **24 часа** – избегайте физических нагрузок, не употребляйте алкоголь
- **48 часов** – обильно и регулярно питайтесь, употребляйте больше жидкости
- **10 суток** – не делайте никаких прививок



ГБУЗ «ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО
ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ» МЗ КК

ДОНОРСТВО САМО ПО СЕБЕ СПОСОБСТВУЕТ ВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ!

По результатам исследования, ученые выяснили, что люди в возрасте от 43 до 61 года, сдававшие кровь каждые шесть месяцев, значительно реже страдали от инсультов и сердечных приступов.

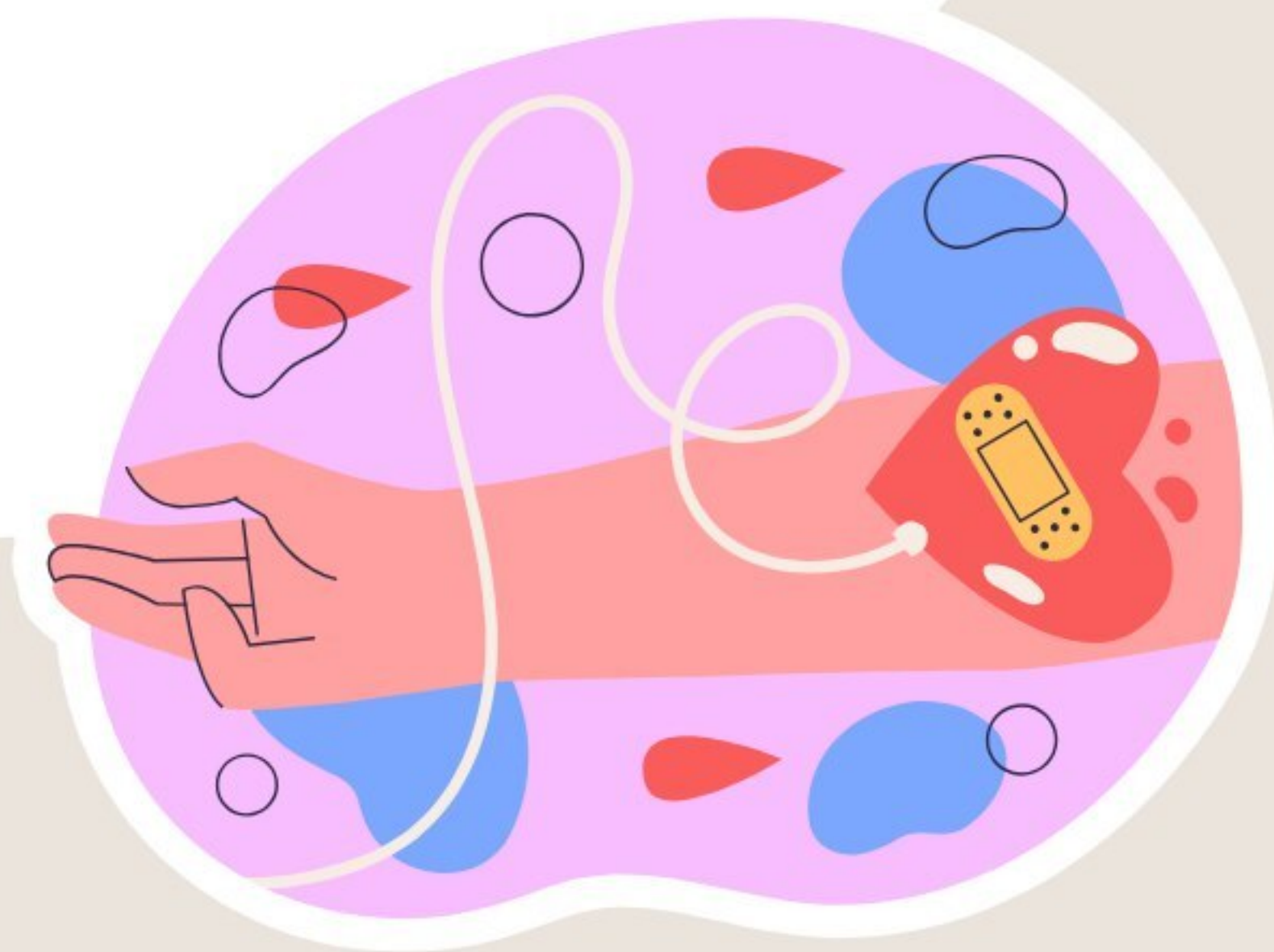


**ДОКАЗАНО, ЧТО
РЕГУЛЯРНЫЕ ДОНАЦИИ
ЗНАЧИТЕЛЬНО ПОНИЖАЮТ
РИСК РАЗВИТИЯ
ОНКОЛОГИЧЕСКИХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ.**



РЕГУЛЯРНОЕ ОБНОВЛЕНИЕ КЛЕТОК КРОВИ У ДОНОРОВ СПОСОБСТВУЕТ БОЛЕЕ УСТОЙЧИВОМУ ФУНКЦИОНИРОВАНИЮ:

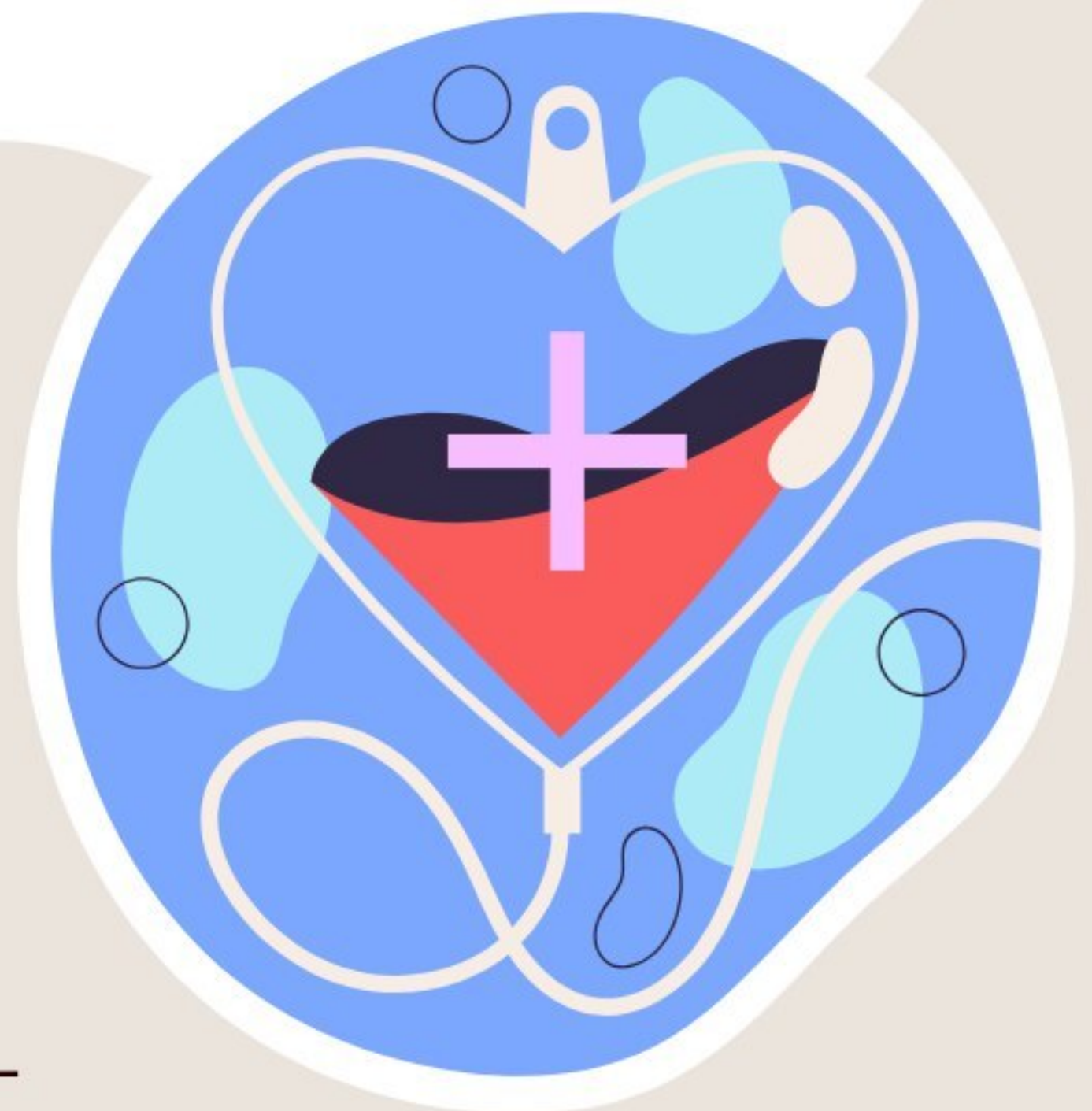
- ИММУННОЙ СИСТЕМЫ
- ПЕЧЕНИ
- ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ
- ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ



**РЕГУЛЯРНО СДАВАЯ
КРОВЬ, ДОНОР
«ЗАПУСКАЕТ ПРОГРАММУ»
ОМОЛОЖЕНИЯ
ОРГАНИЗМА И, СОГЛАСНО
СТАТИСТИКЕ, ЖИВЕТ В
СРЕДНЕМ НА 5 ЛЕТ
ДОЛЬШЕ.**



**ДОНОРСТВО МОЖЕТ СТАТЬ
ХОРОШЕЙ ПРОФИЛАКТИКОЙ
ВНЕЗАПНОГО КРОВОТЕЧЕНИЯ.
ОРГАНИЗМ, ПРИВЫКШИЙ
АКТИВНО ВЫРАБАТЫВАТЬ
НОВУЮ КРОВЬ, СМОЖЕТ
БЫСТРЕЙ ВОССТАНАВЛИВАТЬ
СИЛЫ.**



ПОЛЬЗА ДОНОРСТВА

