

Каждый год донорское движение пополняют новые люди, которые осознают важность безвозмездного регулярного донорства. Присоединяйтесь к донорскому движению и Вы и, возможно, Ваша кровь спасёт чью-то жизнь! Не пугайтесь жаркой погоды, солнца и зноя! Следуйте несложным рекомендациям специалистов и донация пройдет легко и быстро:

Накануне и в день сдачи крови не рекомендуется употреблять жирную, жареную, острую и копченую пищу, а также молочные продукты, яйца и масло.

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.

За 48 часов до визита на станцию переливания нельзя употреблять алкоголь, а за 72 часа – принимать лекарства, содержащие аспирин и анальгетики.

Утром нужно легко позавтракать, а непосредственно перед процедурой донору предложат сладкий чай.

### **Натощак сдавать кровь не нужно!**

Также за час до сдачи крови следует воздержаться от курения.

Медики установили, что лучше всего на кровопотерю организм реагирует именно в утренние часы. И чем раньше происходит донация, тем легче переносится эта процедура. После 12.00 сдавать кровь рекомендуется только регулярным донорам.

А после сдачи крови не спешите на улицу. Посидите расслабленно 10–15 минут. Воздержитесь от курения хотя бы час после кроводачи. Старайтесь не подвергаться значительным физическим нагрузкам в день донации. Обильно и регулярно питайтесь в течение двух суток и употребляйте больше жидкости.

В эти жаркие дни последнего месяца лета у каждого из нас есть прекрасная возможность посвятить субботнее утро доброму делу. Отложить все заботы, пойти и сдать кровь может только Человек!

Не забудьте взять на кроводачу паспорт с регистрацией.

Донорам гарантирована полная безопасность, освобождение от работы согласно законодательству на 2 дня (день кроводачи + 1 день) и компенсационные выплаты на питание в размере 5% от прожиточного минимума, что на текущий момент составляет 449,25 руб. для безвозмездных доноров. Возможна сдача компонентов крови за плату в размере 15% от прожиточного минимума, что на текущий момент составляет 1347,75 руб. за кроводачу методом плазмацитозера.

Всем донорам проводятся исследования на ВИЧ, гепатиты В и С, сифилис. Результаты по желанию могут быть выданы на руки.

Уточнить режим работы Центра крови КБ № 101 г. Лермонтова Вы можете, позвонив по телефону **8-(87935)-3-35-21**.