



Центр  
Общественного  
Здоровья

и Медицинской Профилактики  
Пермский край

# НЕДЕЛЯ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ДОНОРСТВА КРОВИ

(в честь Дня донора в России 20 апреля)  
17-23 АПРЕЛЯ 2023



## БЕЗОПАСНО

Научными исследованиями и практическими наблюдениями доказано, что дача крови в дозе до 500 мл совершенно безвредна и безопасна для здоровья человека.





## ПОЛЕЗНО

Периодические донации крови оказывают благоприятное стимулирующее воздействие на организм донора.



## КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ДОНАЦИИ:

1. 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
2. Лучше пить сладкий чай с вареньем, соки, морсы, компоты, минеральную воду и есть хлеб, сухари, сухарики, отварные крупы, макароны на воде без масла, овощи и фрукты, за исключением авокадо, свеклы, бананов
3. За 48 часов до визита в учреждение службы крови нельзя употреблять алкоголь, а за 72 часа — принимать лекарства, содержащие аспирин и анальгетики
4. За час до процедуры донации следует воздержаться от курения
5. 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 постоянным донорам
6. Не следует планировать донацию после ночного дежурства или бессонной ночи
7. Не стоит планировать сдачу крови непосредственно перед экзаменами, соревнованиями, на время интенсивного периода работы

