

ПАМЯТКА ДОНОРА

До сдачи

72
часа

Не принимайте лекарства, содержащие аспирин и анальгетики



48
часов

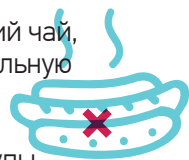
Воздержитесь от употребления алкоголя



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



Утром
перед сдачей

Легко позавтракайте



1
час

Воздержитесь от курения



5-10
минут

Непосредственно перед сдачей положен сладкий чай



После сдачи

10
суток

Не делайте никаких прививок



48
часов

Обильно и регулярно питайтесь, употребляйте больше жидкости



24
часа

Избегайте физических нагрузок, не употребляйте алкоголь



3-4
часа

Не снимайте и не мочите повязку



2
часа

Воздержитесь от вождения мотоцикла (на автомобиль ограничения нет)



1
час

Воздержитесь от курения



5-10
минут

Расслабьтесь и посидите. Если почувствовали головокружение, обратитесь к персоналу



ЧТО ВЫ ЗНАЕТЕ О ДОНОРСТВЕ КРОВИ?

1

В среднестатистическом организме взрослого человека содержится приблизительно **5,5 л. крови**

2

Быть донорами могут **10 – 15%** населения, но фактически людей, сдающих кровь, в десять раз меньше

3

В среднем, для одного реципиента нужны **три донора** цельной крови

4

Всемирный день донора крови — **14 июня**

5

Сдача крови обладает стимулирующим эффектом. Организм быстрее восстанавливается в результате кровопотери, поэтому доноры, в большинстве своем, активные и жизнерадостные люди

6

За одну процедуру сдачи крови у донора извлекают не более **450 мл крови.** Поэтому это не опасно для здоровья и не вызывает дискомфорта

В мире ежегодно производится более **85 000 000 кроводач.** В России ежегодно переливание крови делают **1 500 000 граждан**

7

У каждого третьего жителя Земли в течение жизни возникает потребность в переливании донорской крови

8

Забор цельной крови у одного донора длится **15 минут**

9

Сдавать кровь не больно.

Для того чтобы узнать свои ощущения от укола иглы, достаточно ущипнуть кожу на внутренней поверхности локтевой области

10

Во время сдачи крови невозможно заразиться никакими инфекциями: все используемые расходные материалы и инструменты — только одноразового применения и гарантируют донору абсолютную безопасность

11

Уважаемые слушатели, студенты
и сотрудники Университета!

ЕСЛИ ВЫ:

Здоровы

Являетесь гражданином РФ в возрасте от 18 лет

Хотите помочь людям

ПРИМИТЕ УЧАСТИЕ В ПРОЕКТЕ

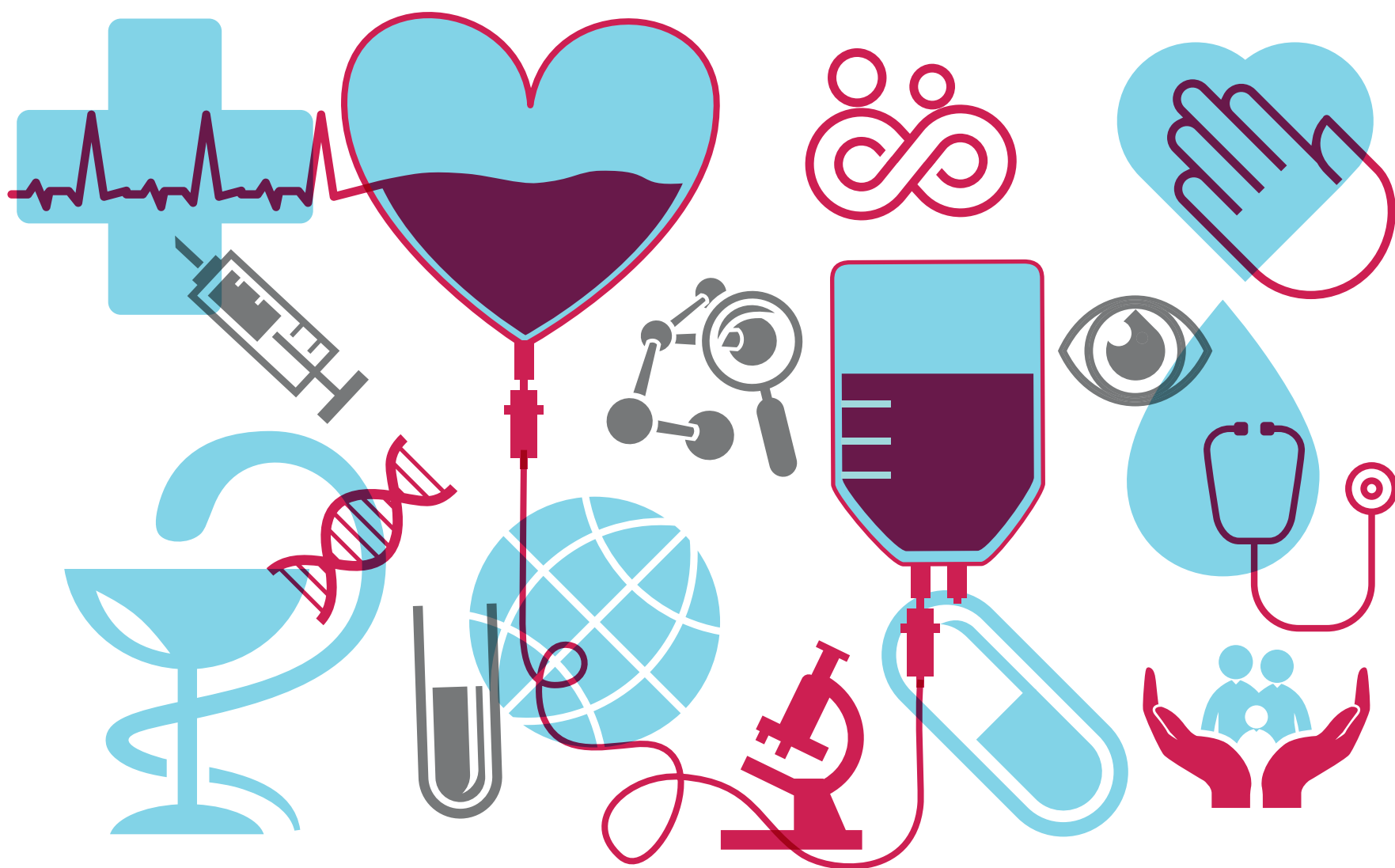
ДЕНЬ ДОНОРА КРОВИ

15
МАРТА

326
АУДИТОРИЯ

с **9:30**
до **13:30**

МГУУ
Правительства
Москвы



**Будет работать бригада
Станции переливания крови**
Департамента
здравоохранения
г. Москвы



Телефон для справок:
8 (905) 775-60-41
доб. **2-11**



**При себе необходимо
иметь паспорт**



Всем донорам
будет предложен
горячий чай
и выпечка

