

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

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



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