

**ПРИМОРЬЕ  
ЗА ЗДОРОВЬЕ!**

НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ  
ПО РЕШЕНИЮ  
ПРЕЗИДЕНТА



1/5



**15-21 апреля —  
Неделя популяризации  
донорства в России**



**ПРИМОРЬЕ  
ЗА ЗДОРОВЬЕ!**

НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ  
ПО РЕШЕНИЮ  
ПРЕЗИДЕНТА



2/5



## Быть донором БЕЗОПАСНО:

Перед сдачей крови донор проходит бесплатное медицинское обследование, включающее в себя осмотр терапевтом и лабораторное исследование крови. Забор крови осуществляется квалифицированными специалистами. Используются только одноразовые инструменты.



**ПРИМОРЬЕ  
ЗА ЗДОРОВЬЕ!**

НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ  
ПО РЕШЕНИЮ  
ПРЕЗИДЕНТА



3/5



## Если вы решили стать донором:



- не сдавайте кровь натощак:  
съешьте легкий завтрак



- исключите из рациона жирное, жареное, острое, копченое, молочные продукты, яйца, масло за день до донации



- воздержитесь от употребления алкогольных напитков за **48 часов** и курения за **2 часа** до процедуры

**ПРИМОРЬЕ  
ЗА ЗДОРОВЬЕ!**

НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ  
ПО РЕШЕНИЮ  
ПРЕЗИДЕНТА



4/5



## Не сдавайте кровь, если:



- переболели вирусными гепатитами В или С, сифилисом, туберкулезом, бруцеллезом



- у вас есть заболевания сердца, онкологическая патология, эпилепсия, гемофилия, сахарный диабет



- у вас плохое самочувствие в течении последних 3-х дней



- принимали за последние 72 часа аспирин, анальгин и другие обезболивающие и противовоспалительные лекарства



- переболели в течение последнего месяца ОРВИ, гриппом, ангиной

**ПРИМОРЬЕ  
ЗА ЗДОРОВЬЕ!**

НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ  
ПО РЕШЕНИЮ  
ПРЕЗИДЕНТА



5/5



**Что не следует делать  
после донации:**



курить и употреблять  
алкоголь в течение  
2-х часов



заниматься деятельностью,  
требующей значительных  
физических усилий в тече-  
ние 8-ми часов



не следует поднимать тяжести  
рукой, из которой производился  
забор крови в течение 12-ти часов