

# 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



**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

## 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



**2024**  
ГОД СЕМЬИ

---

## **ДОНОРСТВО САМО ПО СЕБЕ СПОСОБСТВУЕТ ВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ!**

**По результатам исследования, ученые выяснили, что люди в возрасте от 43 до 61 года, сдававшие кровь каждые шесть месяцев, значительно реже страдали от инсультов и сердечных приступов.**



**2024**  
ГОД СЕМЬИ

**ДОКАЗАНО, ЧТО  
РЕГУЛЯРНЫЕ ДОНАЦИИ  
ЗНАЧИТЕЛЬНО ПОНИЖАЮТ  
РИСК РАЗВИТИЯ  
ОНКОЛОГИЧЕСКИХ  
ЗАБОЛЕВАНИЙ.**



**2024**  
ГОД СЕМЬИ

**РЕГУЛЯРНОЕ ОБНОВЛЕНИЕ  
КЛЕТОК КРОВИ У ДОНОРОВ  
СПОСОБСТВУЕТ БОЛЕЕ  
УСТОЙЧИВОМУ  
ФУНКЦИОНИРОВАНИЮ:**

- ИММУННОЙ СИСТЕМЫ
- ПЕЧЕНИ
- ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ
- ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ





**2024**  
ГОД СЕМЬИ

**РЕГУЛЯРНО СДАВАЯ  
КРОВЬ, ДОНОР  
«ЗАПУСКАЕТ ПРОГРАММУ»  
ОМОЛОЖЕНИЯ  
ОРГАНИЗМА И, СОГЛАСНО  
СТАТИСТИКЕ, ЖИВЕТ В  
СРЕДНЕМ НА 5 ЛЕТ  
ДОЛЬШЕ.**



**2024**  
ГОД СЕМЬИ

---

**ДОНОРСТВО МОЖЕТ СТАТЬ  
ХОРОШЕЙ ПРОФИЛАКТИКОЙ  
ВНЕЗАПНОГО КРОВОТЕЧЕНИЯ.**

ОРГАНИЗМ, ПРИВЫКШИЙ  
АКТИВНО ВЫРАБАТЫВАТЬ  
НОВУЮ КРОВЬ, СМОЖЕТ  
БЫСТРЕЙ ВОССТАНАВЛИВАТЬ  
СИЛЫ.



2024  
ГОД СЕМЬИ

# ПОЛЬЗА ДОНОРСТВА

