**Памятка донора.**

Стать донором может практически любой здоровый человек, если он старше 18 лет, не имеет противопоказаний к донору, а его вес более 50 кг. За 3 дня до первой процедуры сдачи крови донор проходит бесплатное медицинское обследование, которое включает в себя прием врача-трансфузиолога и предварительное лабораторное исследование. Анализы нужно сдавать натощак.

**Как подготовится к сдаче?**

Накануне и в день сдачи крови запрещено употреблять жирную, жареную, острую и копчёную пищу, колбасные изделия, а также мясные, рыбные и молочные продукты, яйца и масло (в т.ч. растительное), шоколад, орехи и финики, авокадо, свёклу, бананы.

**Натощак сдавать кровь не нужно!**

Лучше пить сладкий чай с вареньем, соки, морсы, компоты, минеральную воду и есть хлеб, сухари, сушки, отварные крупы, макароны на воде без масла, овощи и фрукты, КРОМЕ авокадо, свёклы, бананов.

За 48 часов до визита в учреждение службы крови нельзя употреблять алкоголь, а за 72 часа — принимать лекарства, содержащие аспирин и анальгетики.

Также за час до процедуры донации следует воздержаться от курения.

**Противопоказания.**

Абсолютные противопоказания: ВИЧ-инфекция, сифилис, вирусные гепатиты, туберкулёз, болезни крови, онкологические заболевания и другие.

Временные противопоказания: удаление зуба (10 дней), нанесение татуировки, пирсинг или лечение иглоукалыванием (1 год), ангина, грипп, ОРВИ (1 месяц с момента выздоровления), менструация (5 дней со дня окончания), аборт (6 месяцев), период беременности и лактации (1 год после родов, 3 месяца после окончания лактации), прививки.

**Регулярно сдавать кровь - это полезно для здоровья!**

* Донорство позволяет продлить молодость и вести активный образ жизни.
* Благодаря донорству клетки крови регулярно обновляются.
* У кадровых доноров значительно снижается частота сердечно-сосудистых заболеваний, в частности — инсультов, потому что идёт активное обновление крови.
* Ведь будучи донором человек получает проверку на самые сложные и тяжёлые заболевания.

Компенсация за каждую кроводачу: за питание – 523,40рублей, два дополнительных дня отдыха с сохранением среднего заработка. Почетные доноры (40 кроводач) получают право на ежегодную денежную выплату, которая ежегодно индексируется (в 2019 году - 14145,98рублей)

**Мы ждем Вас:**

При себе иметь **оригинал ПАСПОРТА и СНИЛС**.