



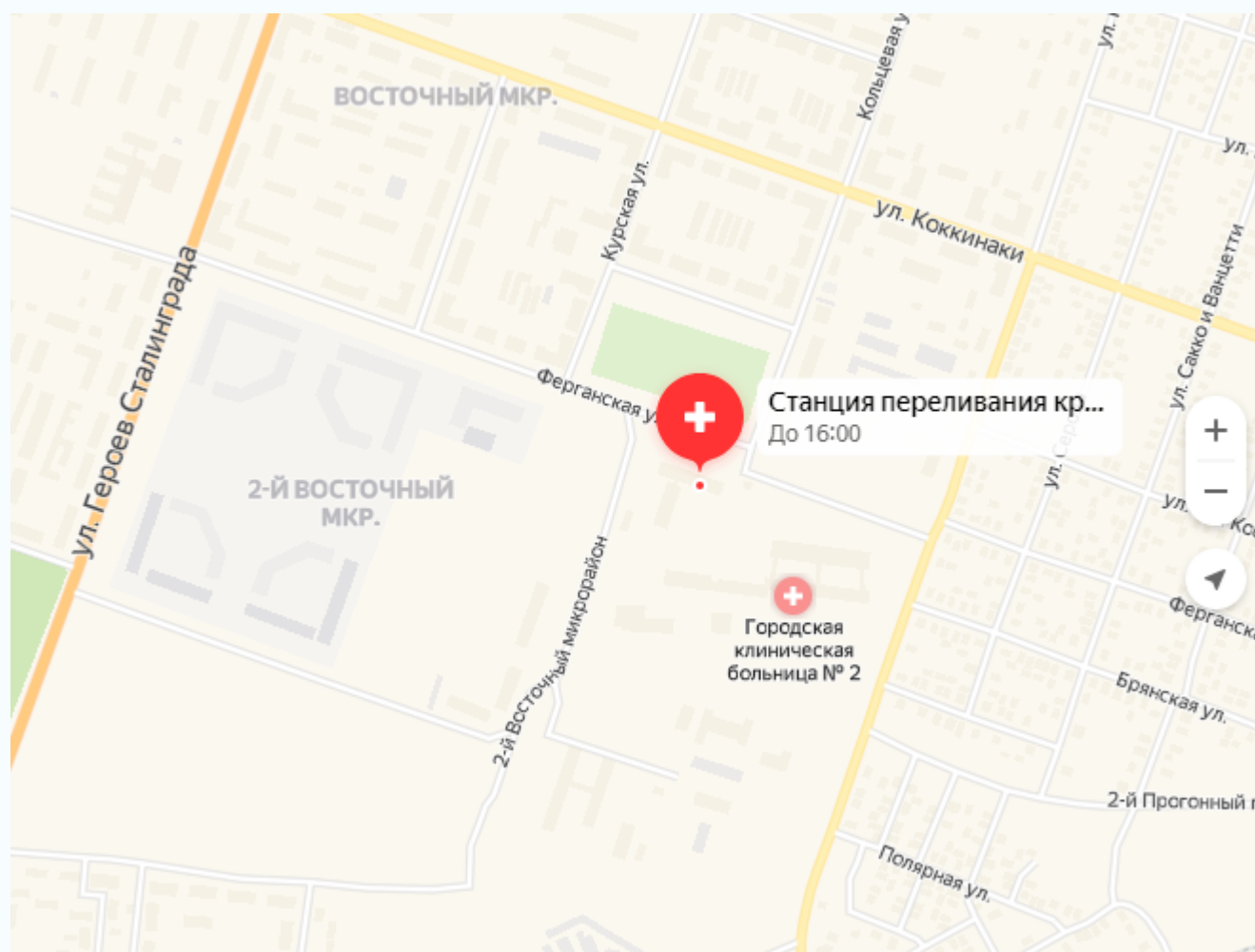
Уважаемые преподаватели, сотрудники и студенты!

Уважаемые студенты, преподаватели, сотрудники!

Станция переливания крови города Макеевка приглашает для сдачи донорской крови всех желающих по адресу:

г. Макеевка, ул. Ферганская, 12

тел. (06232) 28-57-99.



Приглашаются все желающие, не состоящие на диспансерном учете.

Лица, желающие сдать кровь, должны быть:

1. старше 18-ти лет;
2. иметь вес не менее 50 кг;
3. иметь регистрацию (прописку) в г. Макеевка или на территории ДНР.

Регистрация доноров при наличии паспорта. Забор крови с 8.00 до 11.00.

Накануне сдачи крови не рекомендуется употреблять жирную пищу и спиртные напитки. Легкий завтрак (чай, каша, хлебобулочные изделия, нежирный творог и т.п.) перед сдачей крови обязателен.

Капля крови спасет чью-то жизнь – не будь равнодушным, протяни руку помощи!

Также мы напоминаем, что выездные Дни Донора, как были организованы в прошлые годы во Дворце культуры ДонНАСА, проводиться не будут.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДО И ПОСЛЕ ДОНАЦИИ

ДО

ЕДА

✗

- ЖИРНАЯ, ЖАРЕНАЯ, ОСТРАЯ И КОПЧЕНАЯ ПИЩА
- КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ
- МЯСНЫЕ, РЫБНЫЕ И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
- ЯЙЦА И МАСЛО (В ТЧ.РАСТИТЕЛЬНОЕ)
- ШОКОЛАД, ОРЕХИ И ФИНИКИ

✓

- СЛАДКИЙ ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ
- СОКИ, МОРСЫ, КОМПОТЫ
- МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА
- ХЛЕБ, СУХАРИ, СУШКИ
- ОТВАРНЫЕ КРУПЫ
- МАКАРОНЫ НА ВОДЕ БЕЗ МАСЛА
- ОВОЩИ И ФРУКТЫ (КРОМЕ БАНАНОВ)

УТРОМ НУЖНО ЛЕГКО ПОЗАВТРАКАТЬ, А НЕПОСРЕДСТВЕННО ПЕРЕД ПРОЦЕДУРОЙ ДОНОРУ ПОЛОЖЕН СЛАДКИЙ ЧАЙ.

ЗАПРЕЩЕНЫ ПЕРЕД СДАЧЕЙ:

48 часов

АЛКОГОЛЬ

72 часа

ЛЕКАРСТВА, СОДЕРЖАЩИЕ АСПИРИН И АНАЛГЕТИКИ

1 час

КУРЕНИЕ

ПОСЛЕ

10-15 минут

ПОСИДИТЕ РАССЛАБЛЕННО
ЕСЛИ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ ИЛИ СЛАБОСТЬ, ОБРАТИТЕСЬ К ПЕРСОНАЛУ.

ВОЗДЕРЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ В ТЕЧЕНИЕ ЧАСА

НЕ СНИМАЙТЕ ПОВЯЗКУ **3-4 часа**

TRANСПОРТ

ОГРАНИЧЕНИЯ ПОСЛЕ ДОНАЦИИ:

ЧЕРЕЗ 2 ЧАСА

ОГРАНИЧЕНИЙ НЕТ

1 день

НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ ЗНАЧИТЕЛЬНЫМ ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ, ВОЗДЕРЖИТЕСЬ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ

2 дня

СТАРАЙТЕСЬ ОБОИЛЬНО И РЕГУЛЯРНО ПИТАТЬСЯ, УПОТРЕБЛЯЙТЕ ПОВЫШЕННОЕ КОЛИЧЕСТВО ЖИДКОСТИ

ПРИВИВКИ **10 дней**
НЕ РАНЕЕ ЧЕМ ЧЕРЕЗ

КАК ЧАСТО МОЖНО СДАВАТЬ КРОВЬ?

МУЖЧИНЫ

5 РАЗ В ГОД

ЖЕНЩИНЫ

4 РАЗА В ГОД

МИНИМАЛЬНЫЕ ИНТЕРВАЛЫ МЕЖДУ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ ДОНОРСТВА (В ДНЯХ):

ИСХОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ	ПОСЛЕДУЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ			
	КРОВОДАЧА	ПЛАЗМАФЕРЕЗ	ТРОМБОЦИТАФЕРЕЗ	ЛЕЙКОЦИТАФЕРЕЗ
КРОВОДАЧА	60	30	30	30
ПЛАЗМАФЕРЕЗ	14	14	14	14
ТРОМБОЦИТАФЕРЕЗ	14	14	14	14
ЛЕЙКОЦИТАФЕРЕЗ	30	14	14	30