

Добрая
Казань

#добраяказань

Арт
... АКАДЕМИЯ
ТВОРЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Поделись теплотой своего сердца

Приходи на донорскую акцию
16 мая, с 9 до 12 часов

 ПРОСПЕКТ ПОБЕДЫ, 85

 vk.com/youngdonorrt

РЕКОМЕНДАЦИИ ДО И ПОСЛЕ ДОНАЦИИ

ДО



ЕДА



- КОРЯЖИ, МАРЕНА, ОСТРИЯ И КОПЕЧЕНАЯ ПИЩА
- КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ
- МЯСНЫЕ, РЫБНЫЕ И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
- ЖЕЛТАЯ И КРАСНАЯ (В ТУМАСИТЕЛЬНОЙ) ПИЩА
- ШОКОЛАД, ОРЕХИ И ЧИПСАЙ



- СЛАДКИЙ ЧАЙ С ЗАРНОСЫМ
- СОК И МОЛОКО, КОМПОТЫ
- МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА
- ХЛЕБ, СУХАРИ, СУШКИ
- ОТВАРЕННЫЕ КРУПЫ
- МАКАРОНЫ НА ВОДЕ (БЕЗ МАСЛА)
- ОВОЩИ И ФРУКТЫ (КРОМЕ БАНАНОВ)

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

ЗАПРЕЩЕНЫ ПЕРЕД СДАЧЕЙ:



НЕ СДАВАЙТЕ КРОВЬ:

ПОСЛЕ ПИВОНОГО ДЕЙСТВИЯ ИЛИ ПРОСТО В СВОБОДНОЙ МОМЕНТ ПЕРЕД ПИВОНОМ НЕ СОРБОВАННЫМИ СДАВАЙТЕ КРОВЬ.

ПРИ СЛЕД. ПИТЬ:

ОПЫТНОЕ ПЬЮЩИМ ИЛИ ДРУГОЕ УДОСТОВЕРЕНИЕ ЛИЧНОСТИ ВОЗМОЖНЫ БИЛЕТ / ВРЕМЕННОЕ УДОСТОВЕРЕНИЕ ЛИЧНОСТИ ПИЩАДАНА РЕ КОМПАНИИ УПРАВЛЕНИЯ ПОСРЕД.

ПОСЛЕ



ПОСКОДИТЕ РАССЛАБЛЕННО

ЕСЛИ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ ГОЛОВОУМЕРЕНИЕ, НИЖ СЛАБОСТЬ, ОБРАТИТЕСЬ К ПЕРСОНАЛУ

ВОЗДЕРЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ В ТЕЧЕНИЕ ЧАСА

НЕ СНИМАЙТЕ
ПОВЯЗКУ

3-4
ЧАСА



ТРАНСПОРТ

ОГРАНИЧЕНА
ПОСЛЕ ДОНАЦИИ:



ЧЕРЕЗ 2 ЧАСА



ОТКАЗАНЫ НЕТ

1
ДЕНЬ

НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ ЗНАЧИТЕЛЬНЫМ ФИЗИЧЕСКИМ НАПРУЖКАМ, ВОДЕ ПОСКОДИТЕ ОУПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ

2
ДЕНЬ

СТРАНИТЕСЬ ОБСЯНО И РЕКОЛОРНО ПИТАТЬСЯ УПОТРЕБЛЯТЬ В ПОРЫШНОЕ И СЛАБНОЕ ПИЩАДАНА РЕ

ПРИВИВКИ

НЕ РАНЕЕ ЧЕМ ЧЕРЕЗ

10 ДНЕЙ

КАК ЧАСТО МОЖНО СДАВАТЬ КРОВЬ?



МУЖЧИНЫ



5 РАЗ В ГОД



ЖЕНЩИНЫ



4 РАЗА В ГОД



МИНИМАЛЬНЫЕ ИНТЕРВАЛЫ МЕЖДУ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ ДОНОРСТВА (В ДНЯХ):

ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОЦЕДУРЫ	ПОСЛЕДУЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ			
	КРОВДАЧА	ПЛАЗМАФЕЗ	ТРОМБОЦИТАРЕЗ	ЛЕЙКОЦИТАРЕЗ
КРОВДАЧА	60	30	30	30
ПЛАЗМАФЕЗ	14	14	14	14

До сдачи крови

Не принимайте лекарства, содержащие аспирин и анальгетики



72 часа

Воздержитесь от употребления алкоголя



48 часов

Не употребляйте жирную, острую и копченую пищу, молочные продукты и яйца, шоколад, финики. Хорошо выспитесь



24 часа

Донору положен сладкий чай



5-10 минут

Воздержитесь от курения



1 час

Легко позавтракайте. Пейте сладкий чай, соки, минеральную воду и ешьте хлеб, сушки, отварные крупы, овощи и фрукты



Утром

После сдачи крови

Расслабьтесь и посидите. Если почувствовали головокружение, обратитесь к медперсоналу

5-10 минут



Воздержитесь от курения



1 час

Избегайте физических нагрузок, не употребляйте алкоголь



24 часа

Не снимайте и не мочите повязку



3-4 часа

Воздержитесь от вождения мотоцикла



2 часа

Обильно и регулярно питайтесь, употребляйте больше жидкости



48 часов

Не делайте никаких прививок

10 суток

