## Правила безопасного донорства

Донорство крови и ее компонентов в современной клинике – абсолютно безопасный для здоровых людей процесс. И все же оно требует соблюдения ряда простых, но очень важных правил, которые мы собрали для вас в специальную памятку «Основы безопасности донора». Соблюдая их, вы сможете избежать нежелательных осложнений после сдачи крови. Мы советуем каждый раз перед сдачей крови просматривать эту памятку.

**При сдаче крови необходимо иметь паспорт.**

### Перед сдачей крови

* Не приходите сдавать кровь, если вы чувствуете недомогание (озноб, головокружение, головную боль, слабость)
* Не курите за час до донации.
* Не принимайте алкоголь за 48 часов до донации.
* Обязательно выспитесь и съешьте легкий завтрак (сладкий чай, сухие печенья, каша на воде).
* Старайтесь ограничить прием жирной и жареной пищи накануне сдачи крови.
* За три дня до донации откажитесь от приема анальгетиков и аспирина, а также содержащих их лекарств (эти вещества ухудшают свертываемость крови).
* Во время осмотра врачом перед донацией откровенно отвечайте на его вопросы и не скрывайте информацию о принятых лекарствах и перенесенных заболеваниях.

### После сдачи крови

* 10-15 минут посидите спокойно и, если вы хорошо себя чувствуете (не испытываете слабости или головокружения), пройдите в буфет и выпейте сладкий чай.
* Если вы почувствовали головокружение, обратитесь к медперсоналу. Самый простой способ помочь себе: лечь и поднять ноги выше головы или сесть и опустить голову между колен. Ни в коем случае не пытайтесь идти или вести машину, если у вас кружится голова! - В течение 3-4 часов не снимайте повязку и старайтесь ее не мочить. Это убережет вас от возникновения синяка (если синяк появился, на ночь сделайте повязку с гепариновой мазью и/или троксевазином).
* Избегайте в этот день тяжелых физических и спортивных нагрузок, подъем тяжестей, в том числе и сумок с покупками.
* Полноценно и регулярно питайтесь в течение 2-х суток после донации и выпивайте не менее 2-х литров жидкости в день: соки, воду, некрепкий чай (алкоголь не рекомендуется).

**После донации донору выдается справка, освобождающая от работы в день кровосдачи и дающая право на один дополнительный выходной, который может быть использован по усмотрению донора.**