



Как часто можно сдавать кровь?

Мужчины:



5 раз в год

Женщины:



4 раза в год

Казенное учреждение
Ханты-Мансийского автономного
округа – Югры
«Станция переливания крови»

Адреса:

628624, г. Нижневартовск,
ул. Пермская, 1Б
Остановка «Поликлиника №2»

628403, г. Сургут,
пр-д Дружбы, д.4
Остановка «ГКДЦ Строитель»

628310, г. Нефтеюганск,
16-й мкр., здание 12, помещение 1
Остановка «Школа №9»

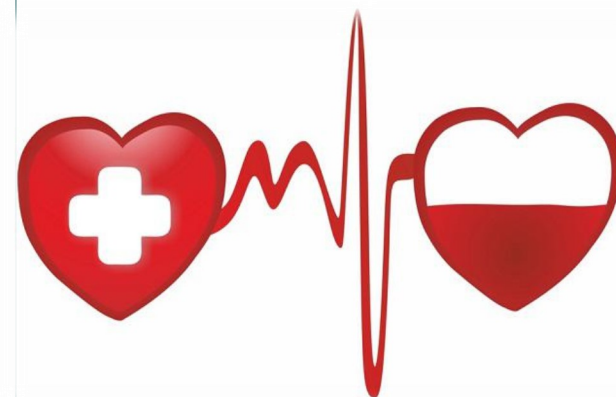


Список литературы:

Составитель: СЕРЕБРЕННИКОВА А.М.

Муниципальное бюджетное учреждение
«Централизованная библиотечная
система»

«Ваша кровь спасает жизни»



Мегион 2022 г.

Рекомендации до и после **донации:**

ДО



ЕДА



- жирная, жаренная, острая, копчёная
- колбасные изделия
- мясные, рыбные и молочные продукты
- яйца, масло (в т.ч. растительное)
- шоколад, орехи, финики



- сладкий чай с вареньем
- соки, морсы, компоты
- минеральная вода
- хлеб, сухари, сушки
- отварные крупы
- макароны на воде без масла
- овощи, фрукты (кроме бананов)

Утром необходим лёгкий завтрак, а непосредственно перед процедурой донору положен сладкий чай.

ПОСЛЕ



Посидите расслаблено.

Если вы чувствуете головокружение или слабость, обратитесь к персоналу.

ВОЗДЕРЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ В ТЕЧЕНИИ ЧАСА

Не снимайте повязку 3-4 часа.



1 день

Не занимайтесь значительными физическими нагрузками, воздержитесь от алкоголя.

2 ДЕНЬ

Старайтесь обильно и регулярно питаться, употребляйте повышенное количество жидкости.

НЕ СДАВАЙТЕ КРОВЬ:

После ночного дежурства, или просто бессонной ночи, перед экзаменами, соревнованиями, сдачей проекта.

ПРИ СЕБЕ ИМЕТЬ:

Оригинал паспорта или другой документ удостоверяющий личность.

Флюорографию.

ЗАПРЕЩЕНО



48 часов



72 часа



1 час