**Правила безопасного донорства**

**Перед сдачей крови**

* Не приходите сдавать кровь, если вы чувствуете недомогание (озноб, головокружение, головную боль, слабость). Не следует сдавать кровь после ночного дежурства или просто бессонной ночи.
* Накануне и в день сдачи крови не рекомендуется употреблять **жирную, жареную, острую и копченую пищу, а также молочные продукты, яйца и масло**. Дело в том, что употребление жиров и большого количества животных белков мешает разделению крови на компоненты. Из-за микрочастиц жира сыворотка крови приобретает характерный мутный вид (это явление называется "хилёз"). Такая кровь плохо годится и для анализов, и для переливаний компонентов. Поэтому несоблюдение диеты перед сдачей крови может привести к тому, что кровь просто нельзя будет использовать.  
  Также накануне кроводачи не рекомендуются **бананы и орехи**.
* **Натощак сдавать кровь не нужно!** Обязательно выспитесь и съешьте легкий завтрак (сладкий чай, сухое печенье, каша на воде).
* За 48 часов до визита на станцию переливания нельзя употреблять алкоголь, а за 72 часа — принимать лекарства, содержащие аспирин и анальгетики (эти вещества ухудшают свертываемость крови).
* Не курите за час до сдачи крови.
* Медики установили, что лучше всего на кровопотерю организм реагирует именно в утренние часы. И чем раньше происходит донация, тем легче переносится эта процедура. После 12.00 сдавать кровь рекомендуется только постоянным донорам.

**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).
* Не курите два часа после донации.
* Избегайте в этот день тяжелых физических и спортивных нагрузок, подъема тяжестей, в том числе и сумок с покупками.
* Полноценно и регулярно питайтесь в течение 2 суток после донации и выпивайте не менее 2 литров жидкости в день: соки, воду, некрепкий чай (алкоголь не рекомендуется).

Дорогие доноры! Берегите себя – ежедневно и особенно в день сдачи крови. Сегодня вы и так сделали невероятно важное дело! Вы не просто сдали кровь – вы спасли чью-то жизнь. Сегодня вы отдали частичку себя для того, чтобы сердце другого взрослого или пока еще совсем маленького человека продолжало биться. Спасибо вам за то, что вы с нами!