

## Донорство – шляхетно!

Кожен донор, який здає кров, плазму безоплатно, робить свій безцінний внесок у добру справу — порятунок людських життів.

Донором можуть бути здорові люди віком від 18р.

Прийом донорів в центрах служби крові проводиться на підставі документа, що посвідчує особу громадянина та його реєстрацію (паспорт).

Стандартний об'єм заготовленої крові (максимально допустима доза)- 450 мл + 20 мл додатково на аналізи.

Особи з масою тіла менше 50 кг можуть допускатися до донорства у виняткових випадках за згодою лікаря-терапевта.

### Ти не можеш бути донором, якщо:

- хворієш на СНІД або є носієм ВІЛ-інфекції;
- хворів гепатитом А, В або С; сифілісом чи туберкульозом;
- хворієш бронхіальною астмою;
- хворієш виразковою хворобою шлунка або дванадцятипалої кишки;
- маєш гострі або хронічні захворювання нирок; шкіри
- після татуювання, пірсингу – 6міс.
- після пологів 6міс.;
- після щеплення від 1міс – 1року
- після припинення лактації ГВ – 3міс
- якщо приймаєш в даний час медикаменти;

## Перед здачею крові, плазми:

- за добу до здачі крові необхідно відмовитися від:

- жирної та смаженої їжі;
- масла рослинного і тваринного походження;
- молочні продукти (кефір, сметана, сир, молоко, морозиво);
- горіхи, торти;
- оселедці і копчену рибу;
- насіння соняшника, гарбузів;
- яйця, гриби, помідори.

### вживати до 2 л води!!!

- **можна вживати:**
- солодкий чай, узвар, соки (крім томатного), морси, компоти, мін. вода;
- хліб, сухарі;
- парені крупи, макарони на воді без масла;
- овочі, фрукти; крім бананів!

**Не вживати:** алкоголь за 48 год. добре відпочити, виспатися.

**Не курити** за 2 години та 2 години після процедури.

**Не приймати**

**кроворозріджувальні ліки 48год.**



## Після здачі крові:

- відпочити :10хвилин ;.
- випити солодки чай,
- з'їсти щось легке.
- не знімати пов'язку протягом 3-4 годин.
- у цей день уникати надмірних фізичних навантажень.
- протягом години не бажано сідати за кермо автомобіля.
- алкоголь, не вживати щонайменше протягом 8 годин.
- протягом наступних 2 діб регулярно та добре харчуватися та вживати багато рідини.
- протягом 10 діб не робити щеплень;

### Для забору крові використовують тільки одноразові матеріали!

КП «Рівненський обласний центр служби крові» Рівненської обласної ради, вул. Степана Бандери, 31, м. Рівне довідки за тел. **63-68-90; 067-363-41-44**

- Регулярне донорство сприяє профілактиці серцево-судинних захворювань, атеросклерозу, подагри та навіть ожиріння. Адже, регулярна здача крові омолоджує організм та покращує роботу імунної системи, печінки, підшлункової залози та інших органів травлення.
- Закон України «Про безпеку та якість донорської крові та компонентів крові» від 30.09.2020, документ №931-ІХ, розділ V, ст18,19,20,21