**Информационное письмо**

Стать донором может практически любой здоровый человек, если он старше 18 лет, гражданство РФ, не имеет противопоказаний к донорству, а его вес больше 50 кг.

**ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ**

Существуют определенные медицинские противопоказания к донорству крови и ее компонентов.

Абсолютными противопоказаниями является наличие таких серьезных заболеваний как ВИЧ-инфекция, сифилис, вирусные гепатиты, туберкулез, болезни крови, онкологические болезни и другие.

Временные противопоказания имеют различные сроки в зависимости от причины. Самыми распространенными запретами являются: удаление зуба (10 дней), нанесение татуировки, пирсинг или лечение иглоукалыванием (1 год), ангина, грипп, ОРВИ (1 месяц с момента выздоровления), менструация (5 дней), аборт (6 месяцев), период беременности и лактации (1 год после родов, 3 месяца после окончания лактации), прививки.

**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.
* За три дня до донации откажитесь от приема анальгетиков и аспирина, а также содержащих их лекарств (эти вещества ухудшают свертываемость крови).
* **Накануне и в день сдачи крови  запрещено употреблять** жирную, жареную, острую и копченую пищу, колбасные изделия, а также мясные, рыбные и молочные продукты, яйца и масло (в т.ч.растительное), шоколад, орехи и финики.
* Обязательно выспитесь и съешьте легкий завтрак (сладкий чай с вареньем, соки, морсы, компоты, минеральную воду и есть хлеб, сухари, сушки, отварные крупы, макароны на воде без масла, овощи и фрукты, кроме бананов). **Натощак сдавать кровь не нужно!**
* 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).