

**У БЕЛАРУСІ
ДОБРАЕ СЭРЦА**



Сфарміруем культуру безвозмезднаго донорства і волонтерства вмясте!



#У_БЕЛАРУСІ_ДОБРАЕ_СЭРЦА

**У донараў кроў
кіпіць здароўем,
пазітывам
і эмоцыямі!**



#У_БЕЛАРУСІ_ДОБРАЕ_СЭРЦА

День Донора в Вашем учебном заведении



КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ВЫЕЗДНУЮ ДОНОРСКУЮ АКЦИЮ?



**От 100
и более
человек**

ДОГОВОРИТЬСЯ С РУКОВОДСТВОМ ВАШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ

ПРИГЛАСИТЬ КАК МОЖНО БОЛЬШЕ ЖЕЛАЮЩИХ СДАТЬ КРОВЬ.



СВЯЗАТЬСЯ С ВРАЧОМ-ТЕРАПЕВТОМ ОЗКВУ РНПЦ ТРАНСФУЗИОЛОГИИ И МЕДИЦИНСКИХ БИОТЕХНОЛОГИЙ: +37517-289-87-41, ozkvu@blood.by ПОЛУЧИТЬ ИНФОРМАЦИОННЫЕ МАТЕРИАЛЫ



ОЗНАКОМИТЬСЯ С ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМИ И РЕКОМЕНДАЦИЯМИ ПО ПОДГОТОВКЕ К ДОНОРСКОЙ АКЦИИ НА САЙТЕ **blood.by, yadonor.by**



ЗАРАНЕЕ ВЫБРАТЬ ДЕНЬ И СОГЛАСОВАТЬ ЕГО. НАЙТИ ПРОСТОРНОЕ, ЧИСТОЕ ПОМЕЩЕНИЕ, НАПРИМЕР, ПЕРЕГОВОРНУЮ, КОНФЕРЕНЦ-ЗАЛ, УЧЕБНЫЙ КЛАСС.

450 мл КРОВИ ЗАГОТАВЛИВАЮТ У ДОНОРА



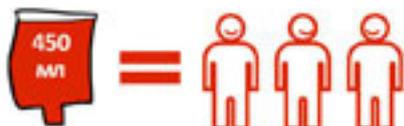
ЗА ОДНУ ДАЧУ
ЭТО НЕ ОПАСНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ
И НЕ ВЫЗЫВАЕТ ДИСКОМФОРТА.



ВСЕ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ
И РАСХОДНЫЕ МАТЕРИАЛЫ – ТОЛЬКО
ОДНОРАЗОВЫЕ И ГАРАНТИРУЮТ
ДОНОРУ АБСОЛЮТНУЮ БЕЗОПАСНОСТЬ.

**1
ДОЗА**

ЦЕЛЬНОЙ КРОВИ МОЖЕТ
ПОМОЧЬ ТРЕМ ПАЦИЕНТАМ.



10.00

ВРЕМЯ ПРИЕЗДА ВЫЕЗДНОЙ БРИГАДЫ
И НАЧАЛА ДОНОРСКОЙ АКЦИИ.

**НЕ ЗАБУДЬТЕ ВЗЯТЬ С СОБОЙ ПАСПОРТ
И ВОЕННЫЙ БИЛЕТ (мужчинам)!**



20-25 МИНУТ ЗАНИМАЕТ ВСЯ ПРОЦЕДУРА,
КОТОРАЯ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ ЗАПОЛНЕНИЕ
АНКЕТЫ, ОСМОТР ТЕРАПЕВТА, АНАЛИЗ КРОВИ
ИЗ ПАЛЬЦА, ПОЛУЧЕНИЕ СПРАВКИ И
КОМПЕНСАЦИИ НА ПИТАНИЕ.

**6-10
МИН**

ДЛИТСЯ НЕПОСРЕДСТВЕННО ЗАБОР КРОВИ
И ЭТО СОВСЕМ НЕ СТРАШНО.

ПОМНИТЕ, ДОНОРСКАЯ КРОВЬ НУЖНА ВСЕГДА, В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ ГОДА!



Здаровы як донар!

Донар крыві інфармаваны пра сваё здароўе, так як рэгулярна здае аналізы і праходзіць медыцынскае абследаванне:)

#У_БЕЛАРУСІ_ДОБРАЕ_СЭРЦА



ПИТАНИЕ ДОНОРА ПЕРЕД ДОНАЦИЕЙ

ЗА 72 Ч НЕ ПРИНИМАЙТЕ
АНАЛЬГЕТИКИ И АСПИРИН



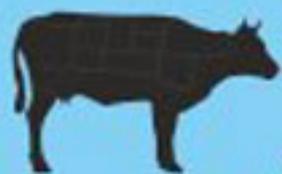
ЗА 48 Ч
НЕ УПОТРЕБЛЯЙТЕ
АЛКОГОЛЬ



В ТЕЧЕНИЕ 24 Ч НЕ ЕШЬТЕ ЖАРЕНУЮ,



ЖИРНУЮ, ОСТРУЮ
И КОПЧЕНУЮ ПИЩУ



А ТАКЖЕ БАНАНЫ
И ФИНИКИ



МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
ЯЙЦА ШОКОЛАД



УТРОМ ПОЗАВТРАКАЙТЕ

ХЛЕБ

СУШКИ
СУХАРИ

СЛАДКИЙ ЧАЙ
С ВАРЕНЬЕМ

ОТВАРНЫЕ
КРУПЫ

КОМПОТЫ
СОКИ, МОРСЫ,
МИНЕРАЛЬНАЯ
ВОДА

МАКАРОНЫ

ФРУКТЫ, ОВОЩИ

ВОЗДЕРЖИТЕСЬ
ОТ КУРЕНИЯ
В ТЕЧЕНИЕ 2 Ч



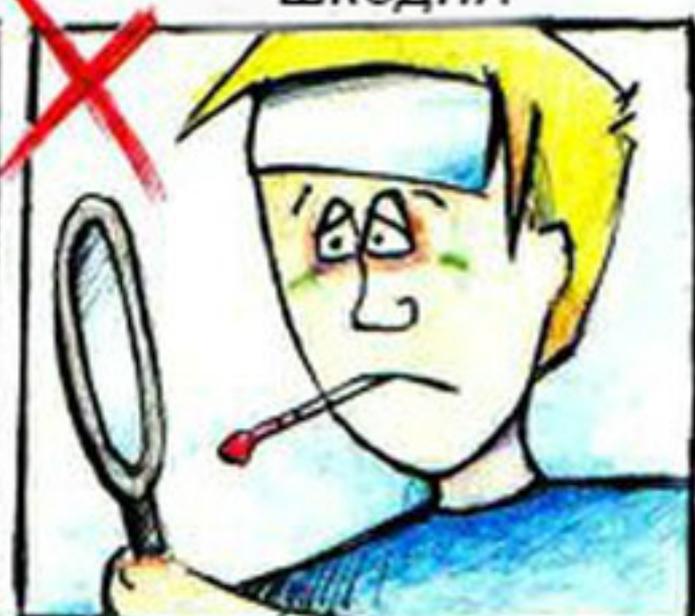
ТЫ ДУМАЕШ ЗДАВАЦЬ КРОЎ -

#У_БЕЛАРУСІ_ДОБРАЕ_СЭРЦА

БАЛЮЧА

СТРАШНА

ШКОДНА



А НА САМАЙ СПРАВЕ -



УСЁ НААДВАРОТ! :))

У БЕЛАРУСІ
ДОБРАЕ СЭРЦА



ПАМЯТКА ДОНОРА

До сдачи

72
часа



не принимайте
лекарства,
содержащие
аспирин
и анальгетики

48
часов



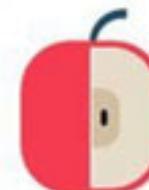
воздержитесь
от употребления
алкоголя

24
часа



не употребляйте жирную, острую и
копченую пищу, молочные продукты
и яйца. Пейте сладкий чай, соки,
минеральную воду и ешьте хлеб, сушки,
отварные крупы, овощи и фрукты

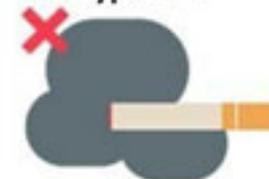
УТРОМ



перед
сдачей легко
позавтракайте

1 час

воздержитесь
от курения



После сдачи

5-10
минут



расслабьтесь и посидите.
Если почувствовали
головокружение, обратитесь
к персоналу

1 час

воздержитесь
от курения



2
часа



воздержитесь от вождения
мотоцикла (на автомобиль
ограничения нет)

3-4
часа



не снимайте
и не мочите
повязку

24
часа



избегайте
физических нагрузок,
не употребляйте
алкоголь

48
часов



обильно и регулярно
питайтесь,
употребляйте
больше жидкости

10
суток



не делайте
никаких
прививок



5-10
минут



непосредственно перед сдачей
донору положен сладкий чай