**ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ДОНОРСТВУ:**

***Абсолютные:***

**- ВИЧ, сифилис, гепатит, туберкулез,**

**- онкология (рак), болезни крови, болезни сердца,**

**- резекция или удаление органа.**

***Временные:***

**- лица моложе 18 лет,**

**- масса тела менее 50 кг (при сдаче крови на выезде – 60 кг),**

**- удаление зуба – 10 дней,**

**- ангина, грипп, ОРВИ – 1 месяц,**

**- критические дни у женщин (5 дней после их окончания),**

**- беременность – 1 год после родов,**

**- лактация – 3 месяца,**

**- прививки – 1 месяц,**

**- нанесение татуировки, пирсинг – 1 год,**

**- после операции – 6 мес.**

**КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ДОНАЦИИ:**

***За три дня до сдачи крови:***

**- не принимать аспирин и анальгетики,**

**- воздержаться от употребления алкоголя.**

***За день до сдачи крови:***

**- выспаться,**

**- не есть жирного, жареного и молочного.**

***За 3 часа до сдачи крови:***

**- не курить,**

**- позавтракать:**

***можно:* фрукты, овощи, сушки, сухари, хлопья, макаронные**

**изделия, хлеб, каши на воде без масла, соки, компоты,**

**морсы, чай, минеральная вода.**

***нельзя:* жирную пищу, белковую пищу, мясо, рыбу, яйца,**

**молочные продукты, колбасы, консервы, орехи, семечки,**

**шоколад, конфеты, бананы, помидоры.**

**ПОСЛЕ СДАЧИ КРОВИ:**

**- не совершайте активных действий 10-15 минут,**

**- не снимайте повязку с места инъекции 3-4 часа,**

**- избегайте значительных физических нагрузок в течение суток,**

**- не курите в течение часа,**

**- воздержитесь от приема алкоголя на 48 часов,**

**- пейте жидкость и хорошо питайтесь,**

**- прививки возможны через 10 суток.**

**После сдачи крови донор получает:**

1. **Справку, дающую право на освобождение от работы на 2 дня, оплачиваемые по среднему заработку. Справка действительна в течение года от даты выдачи.**
2. **Денежную компенсацию на питание в размере 616 руб. (индексируется ежеквартально).**

**В случае если продолжение донорства по каким-то причинам невозможно, донору необходимо сдать анализ на станции переливания крови через 6 мес. после донации (на инфекционные заболевания).**

**Подробную информацию о донорстве можно получить**

**на сайтах** [**www.yadonor.ru**](http://www.yadonor.ru) **и** [**www.donor38.ru**](http://www.donor38.ru)