

ПАМЯТКА

КАК СТАТЬ ДОНОРОМ КРОВИ



Согласно законодательству РФ донором может стать дееспособное лицо, являющееся гражданином РФ, либо иностранные граждане, проживающие на территории РФ на законных основаниях не менее одного года или лица без гражданства, достигшие возраста 18 лет, изъявившие добровольное желание сдать кровь и (или) ее компоненты, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний.

Если вы готовы сдать кровь и подходите под вышеперечисленные категории граждан, то следующие ваши действия такие:

- выберете медицинское учреждение, где будете сдавать кровь и (или) ее компоненты;
- пройдите обследования у врача-трансфузиолога, по результатам которых он выдаст вам рекомендации;
- запишитесь на дотацию (сдачу крови) по телефону или через сайт учреждения.
- подготовьтесь к сдаче:
 - за 48 часов полностью исключается прием алкоголя;
 - за сутки: хорошо отдохните (например, после ночных дежурств сдавать кровь нельзя), исключите из рациона копченое, жареное, жирное, молоко, сливки, сметану, а также семечки, орехи и бананы и пейте много воды;
 - в день сдачи откажитесь от курения, обязательно позавтракайте, проведите гигиенические процедуры.

ВНИМАНИЕ! Женщинам нельзя сдавать кровь во время месячных (можно только через 5 дней после окончания), а также во время беременности и в период лактации. Сдавать кровь можно только через год после родов и не раньше, чем через 3 месяца после окончания кормления грудью.

И помните, что если вы себя чувствуете плохо, то сдавать кровь не следует.

Выделите время на сдачу крови, вся процедура может занять от 2 до 5 часов, в зависимости от состояния после сдачи крови и того, какие компоненты вы сдаете.

Возьмите с собой паспорт, он необходим для регистрации донора, никакие другие документы не подходят.

Заполните анкету донора, в которой содержатся основные вопросы о вашем здоровье - это обязательная часть процедуры, даже если вы уже неоднократно сдавали кровь и заполняли подобную анкету.

После того, как вы зарегистрируетесь, вам нужно пройти медицинское обследование.

Перед самой дотацией обязательно выпейте сладкий чай с печеньем, это поддержит ваше состояние во время и после сдачи.

Сама процедура забора крови осуществляется в специальном кресле стерильными одноразовыми материалами. Также у донора берут дополнительно 20 мл крови для лабораторных исследований.

После сдачи крови оставайтесь в спокойном состоянии еще 10-15 минут, а повязку рекомендуется снимать только через 3-4 часа. Физические нагрузки в этот день исключены.

В конце дотации выдается справка, которая дает право на 2 оплачиваемых дня отдыха (ст. 186 ТК РФ), а также денежная компенсация на питание.

Максимально возможное число сдачи крови в год:

- для мужчин - 5 раз;
- для женщин - 4 раза;
- интервал - 60 дней.



СТАНЬ ДОНОРОМ – ПОДАРИ ЖИЗНЬ!

*Информация подготовлена учебно-консультационным пунктом
Филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Алтайском крае в городе Заринске»
659100 Алтайский край г.Заринск, ул. 25 ПарТСъезда д. 14 корп. 2
Тел.: 8 (38595) 99027 E-mail: zarinsk@altcge.ru*

