

# ДОНОРСТВО

— ЭТО  
ОТВЕТСТВЕННО



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Волонтеры  
медики



Координационный центр  
по организации, развитию  
и пропаганде добровольного  
ДОНОРСТВА КРОВИ



Национальный фонд  
развития здравоохранения

## Противопоказания:

### Абсолютные:

- ВИЧ-инфекция
- сифилис
- вирусные гепатиты
- туберкулез
- болезни крови
- онкологические заболевания
- другие

### Временные:



менструация



удаление зуба



прививки



грипп



ангина, ОРВИ



после лактации



после родов



татуировки



пирсинг

**До донации:**

Финики

Молоко

Колбасные  
изделия

Бананы

Жирная пища

Аспирин (72 ч)

Алкоголь (48 ч)

Курение (1 ч)





## После донации:



посиди



пей больше воды



регулярно питайся

Занеси в свой дневник предполагаемую дату следующей донации!

**ВАЖНО:** сдай кровь через полгода после первой донации!



воздержись от курения



не снимай повязку



не употребляй алкоголь



воздержись от физических нагрузок



# КРОВЬ НУЖНА ТОЛЬКО В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СЛУЧАЯХ

**МИФ**

- 1/3 населения Земли хоть раз в жизни необходимо было переливание
- Ежегодно 1,5 млн россиян нуждаются в донорской крови
- Кровь нужна больным и пострадавшим круглый год
- Кровь регулярного донора наиболее безопасна для реципиента
- Донорство должно быть регулярным, а не экстренным!



# ДОНОРСТВО – ЭТО ВРЕДНО!

**МИФ**

- В пунктах сдачи крови используют только одноразовое и стерильное оборудование
- Регулярные (кадровые) доноры в среднем живут на 5 лет дольше (По данным ВОЗ)
- Регулярное донорство снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний
- Каждая донация улучшает обмен веществ в организме
- После донации происходит активизация системы кроветворения

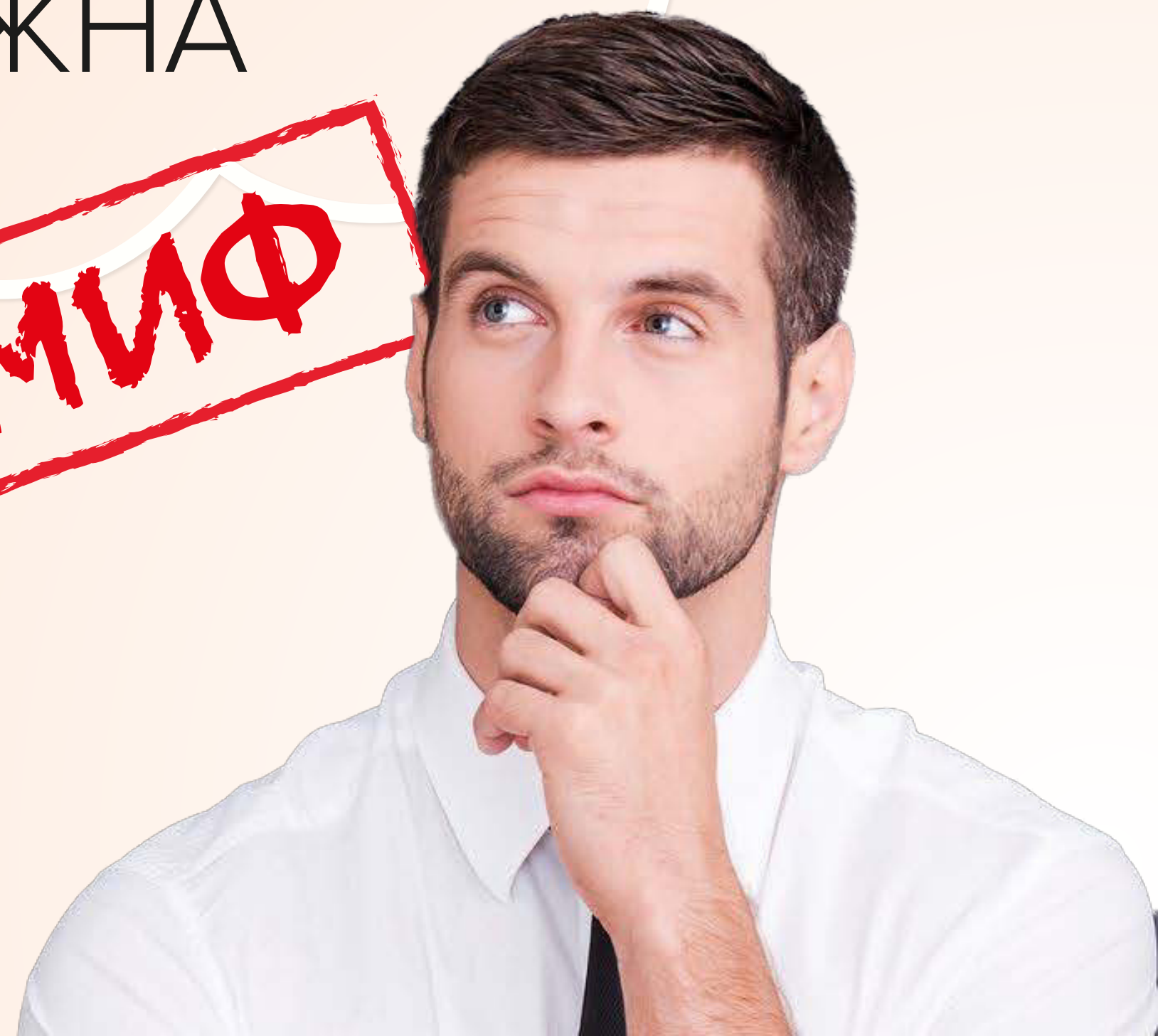




У МЕНЯ  
РАСПРОСТРАНЕННАЯ  
ГРУППА КРОВИ, ОНА  
НИКОМУ НЕ НУЖНА

**МИФ**

- Кровь всех групп — и распространенных, и редких — требуется постоянно
- Если она так распространена среди здоровых, то она так же распространена и среди больных



# СДАЧА КРОВИ – ЭТО БОЛЬНО И ДОЛГО!

**МИФ**

- Для того чтобы узнать свои ощущения от укола иглы, достаточно ущипнуть кожу на внутренней поверхности локтевой области
- Сдача цельной крови занимает не более 15 минут
- Сдача компонентов крови (плазмы, тромбоцитов) длится дольше, от 30 минут, но не более полутора часов

