



Чек-лист для тех, кто хочет стать донором крови

1/2

Проверьте, подходите ли вы по базовым критериям

Возраст от 18 лет

Вес не менее 50 кг

Проживание в России не меньше года на законных основаниях

Убедитесь, что нет противопоказаний

Постоянный отвод — при тяжёлых хронических и инфекционных заболеваниях

Временный — при сниженном уровне гемоглобина, после простуды, приёма антибиотиков, операций или вакцинации, поездки за границу более чем на два месяца, татуировки, пирсинга, во время беременности или кормления грудью и т. д.

Запишитесь на донацию или приходите в учреждение

Записаться можно через «Госуслуги»

Найти ближайшее учреждение — на карте «Службы крови»

Подготовьте оригиналы документов

Паспорт

СНИЛС

Перед сдачей

За три дня до сдачи прекратите приём анальгина и аспирина

За два дня до сдачи исключите алкоголь

За сутки до сдачи откажитесь от жирной, жареной и молочной пищи, яиц, орехов, бананов, свёклы, шоколада



Чек-лист для тех, кто хочет стать донором крови

2/2

В день донации обязательно позавтракайте. Лучше всего подойдут:

Овсяная каша на воде, чай с сахаром, тосты из хлеба, нарезка из свежих овощей, крупа на воде с сухофруктами

Придите на станцию переливания

Заполните анкету

Сдайте кровь из пальца

Пройдите осмотр у врача

Сдайте кровь или её компоненты

Сдача цельной крови займёт 5–10 мин.

Сдача плазмы — 40 мин.

Сдача эритроцитов, тромбоцитов — до 60 мин.

Сдача гранулоцитов — до 120 мин.

После сдачи крови соблюдайте рекомендации

Отдохните 10–15 мин.

Не снимайте и не мочите повязку в течение 3–4 часов

Избегайте физических нагрузок, пейте больше воды и не употребляйте алкоголь в течение суток