Подробнее о донорстве можно почитать на сайте **службакровифмба66.рф** или ВК **ekbspk**

Донором крови может быть любой здоровый человек в возрасте от 18 лет и весом более 50 кг (плазма – от 60 кг).

Возраст «до» не ограничен.

**С собой нужно взять: паспорт, полис, снилс**

**Абсолютные противопоказания от донорства:**  
- ВИЧ-инфекция  
- сифилис  
- вирусные гепатиты  
- туберкулез  
- болезни крови  
- онкологические болезни, злокачественные новообразования  
- другие серьёзные заболевания

**Временные противопоказания (самые распространенные):**  
- удаление зуба (120 дней)  
- лечебные и косметические процедуры с нарушением кожного покрова (татуировки, пирсинг, иглоукалывание и иное) (120 дней)  
- оперативные вмешательства, в том числе искусственное прерывание беременности  
- период беременности и лактации (1 год после родов, 3 месяца после окончания лактации)

- антибиотики (14 дней)

- прививки (30 дней)

**Важно! Натощак сдавать кровь нельзя! Покушать перед донацией обязательно!**

Пожалуйста, соблюдайте диету. Это очень важно. Кровь донора, не соблюдавшего диету не пригодна для исследований.

Вот несколько правил для донорского рациона:  
**ЗА 2 ДНЯ ДО ПРОЦЕДУРЫ - ЛЕГКАЯ ДИЕТА**

**Можно:**

* отварное нежирное(!) мясо (можно немного отварную постную рыбу не жирных(!) сортов)
* овощи
* крупы на воде
* макароны без масла

**Исключите:**

* жирное / жареное / соленое / копченое
* молочное / масло
* колбасу / сосиски
* яйца
* авокадо / бананы / цитрусовые / свеклу
* соусы (кетчупы, майонез, сметана)
* семечки / орехи / халву
* алкоголь и энергетики

**С УТРА ПЕРЕД СДАЧЕЙ КРОВИ ОБЯЗАТЕЛЕН ЗАВТРАК!! Голодным сдавать кровь нельзя!**

Пример завтрака:

* каша на воде (без масла) с вареньем / джемом из яблока, слив, груши
* морс / чай / компот с мармеладом
* сухарики / сушки
* яблоко

**Обратите внимание, перед сдачей крови нельзя:**

* 48 часов алкоголь
* 72 часа лекарства содержащие анальгетики и антибиотики
* 1 час не курить

Сразу после сдачи крови вы можете кушать, что душе угодно. Пейте много жидкости: бульоны, чай, вода, морсы.

Ограничений на управление автомобиля нет. За руль мотоцикла можно через 2 часа после сдачи.

Донору после сдачи крови выдается **справка на 2 выходных**, которые можно использовать в течение 1 года после сдачи крови и компенсация **на горячее питание 834 рублей** наличными.