

ПАМЯТКА ДОНОРУ

Донором крови и ее компонентов может стать дееспособный гражданин Российской Федерации либо проживающий на территории РФ на законных основаниях не менее 1 года, в возрасте от 18 лет, изъявивший добровольное желание сдать кровь и (или) ее компоненты, прошедший медицинское освидетельствование и не имеющий противопоказаний к донорству.

При себе необходимо иметь следующие документы:

1. **Паспорт гражданина РФ и подлинник ЭКГ с описанием.**
2. Для граждан, имеющих прописку в других регионах России - паспорт, регистрацию и справку об эпидокружении по месту проживания за последний год, **и подлинник ЭКГ с описанием.**
3. Для иностранных граждан — паспорт и регистрацию **не менее 1 года** на территории РФ, **и подлинник ЭКГ с описанием.**
4. Кадровые доноры другого учреждения Службы крови, могут быть приняты **при наличии у них справки о донации** из того лечебного учреждения, где была последняя кроводача, **и подлинник ЭКГ с описанием.**
5. Военнослужащие - офицеры и прапорщики, в том числе служащие по контракту - военный билет и справка о регистрации.
6. Военнослужащие срочной службы - военный билет и разрешение командира части.
7. Активные доноры (давшие кровь более 3-х раз в году) по назначению врача приносят необходимые медицинские справки.

Донор не должен являться на кроводачу:

1. Если у него насморк, кашель, головная боль, боль в горле, повышенная температура, раны, ссадины, следы уколов, сыпь на коже, «лихорадка на губах».
2. После работы в ночную смену.
3. Если он употреблял алкоголь менее 48 часов назад.
4. Женщины в период беременности и кормления грудью (1 год после родов, 3 месяца после окончания лактации), в период менструации и ближайшие 5 дней после ее окончания.
5. Ранее чем, через 1 месяц после выздоровления, после перенесенного ОРЗ, гриппа, ангины, окончания приема антибиотиков.

***Вопрос о возможности донорства и продолжительности отвода от донорства определяется врачом при осмотре донора.**

***На всю жизнь запрещено донорство лицам, инфицированным ВИЧ, перенесшим гепатит, сифилис, туберкулез. За сокрытие сведений о наличии перечисленных заболеваний эти лица подлежат уголовной ответственности по статьям К121 и 122 к РФ от 24.05.1996г.**

Накануне кроводачи донорам рекомендуется:

1. За 2-3 дня до донации исключить из рациона жирное, жареное, острое, копченое, молочные продукты, яйца, масло.
2. Воздержаться от курения за 2 часа до и после процедуры.
3. Утром (в день дачи крови) необходим легкий завтрак.
4. Избегать физических нагрузок до донации в течение суток.
5. В день дачи крови увеличить объем потребляемой жидкости.

**Донорство очень почётно и, несомненно, принесёт Вам
огромное моральное удовлетворение и
уверенность в себе.**

**Пожалуйста, подумайте и примите решение стать
донором.**

Сделайте это ради Вас самих и Ваших близких!