Научными исследованиями и практическими наблюдениями доказано, что сдача крови в дозе до 500 мл совершенно безвредна и безопасна для здоровья человека. Периодические донации крови оказывают благоприятное стимулирующее воздействие на организм донора.

Как подготовиться к донации:

1. Накануне и в день сдачи крови запрещено употреблять жирную, жареную, острую и копченую пищу, колбасные изделия, а также мясные, рыбные и молочные продукты, яйца и масло (в т.ч. растительное), шоколад, орехи и финики, авокадо, свеклу, бананы;
2. Лучше пить сладкий чай с вареньем, соки, морсы, компоты, минеральную воду и есть хлеб, сухари, сушки, отварные крупы, макароны на воде без масла, овощи и фрукты, за исключением авокадо, свеклы, бананов;
3. За 48 часов до визита в учреждение службы крови нельзя употреблять алкоголь, а за 72 часа — принимать лекарства, содержащие аспирин и анальгетики;
4. За час до процедуры донации следует воздержаться от курения;
5. Лучше всего на кровопотерю организм реагирует именно в утренние часы, чем раньше происходит донация, тем легче переносится эта процедура. После 12:00 сдавать кровь рекомендуется только постоянным донорам;
6. Не следует планировать донацию после ночного дежурства или бессонной ночи;
7. Не стоит планировать сдачу крови непосредственно перед экзаменами, соревнованиями, на время особенно интенсивного периода работы и т.п.

Дополнительные материалы для использования в работе

**Тематическая веб-страница на сайте ОГБУЗ «ЦОЗиМП» profilaktika.tomsk.ru:**

* [20 апреля – Национальный день донора в России](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/tematicheskie-stranitsy/20-aprelya-natsionalnyy-den-donora-v-rossii/)

**Статьи:**

* [Донорство: факты и мифы](https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/stati/prochee/obshchee/donorstvo-fakty-i-mify/)
* [Мифы о донорстве крови](https://vk.com/@profilaktikatsk-mify-o-donorstve-krovi)
* [Компоненты крови](https://yadonor.ru/donorstvo/about_donorstvo/components/)
* [Группы крови](https://yadonor.ru/donorstvo/about_donorstvo/groups/)
* [Донорство крови: подготовка](https://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz-zhizni/donorstvo-krovi-podgotovka/)
* [Донорство крови](https://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz-zhizni/donorstvo-krovi/)
* [Рекомендации до и после донации](https://yadonor.ru/donorstvo/become/recommendations/)
* [Противопоказания к донорству](https://yadonor.ru/donorstvo/become/contraindications/)
* [Любопытные факты о донорстве](https://yadonor.ru/donorstvo/about_donorstvo/facts/)

**Информационные посты, инфографика в группах соцсетей «Будь здоров, Томск»:**

* [ВКонтакте](https://vk.com/profilaktikatsk)
* [Одноклассники](https://ok.ru/profilaktikatsk/)

**Информационные материалы (**[**скачать материалы**](https://cloud.mail.ru/public/FUnv/enr4H7NTp)**):**

* Инфографика «Достоверно о донорстве крови»
* Плакат «Сдай кровь – оставь отпечаток в сердце»
* Инфографика «Детям о донорстве»
* Инфографика «Как проходит донация»
* Инфографика «Рекомендации до и после донации»
* Плакат «Что делает кровь»

**Видеоролики, видеофильмы, видеолектории:**

* [Важные вопросы о донорстве крови](https://vk.com/video-39950093_456239473)
* [Национальный день донора в России](https://vk.com/video-39950093_456239602)
* [Всемирный день донора](https://vk.com/video-39950093_456239624)
* [Мотивационный ролик от ФГБУ ФНКЦ МРиК ФМБА России «Сдай кровь – стань героем»](https://yadonor.ru/donorstvo/library/media-movies/?id_4=1691)
* [Важность соблюдения рекомендаций, причины наличия противопоказаний к донорству](https://yadonor.ru/donorstvo/library/media-movies/?id_4=1589)
* [Ответственный донор](https://yadonor.ru/about/media-events/media-events_allvideo/?id_4=1283)
* Жизнь нельзя поставить на паузу (youtu.be/Y0g0OZkbLqw)
* Как стать донором крови и ее компонентов (youtu.be/l\_IR3N5Teok)
* Что происходит с кровью после донации? (youtu.be/Eczse\_HqSeM)