С 15 по 21 апреля проходит неделя популяризации донорства крови.

Научные исследования и практические наблюдения доказали, 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.

Стать им может любой здоровый человек старше 18 лет. Есть противопоказания: абсолютные (хронические инфекционные заболевания) и временные. К примеру, сдавать кровь нельзя с признаками простуды.
Как же стать донором? Записаться на сдачу крови и её компонентов можно онлайн на портале Госуслуг
или лично
в учреждениях службы крови
.

Подготовьтесь к сдаче крови. Не сдавайте кровь натощак и соблюдайте рекомендации: за 3 суток до сдачи крови исключите лекарства, содержащие аспирин и анальгетики; за 2 суток — алкоголь; за 1 час — сигареты и табак.

За сутки до сдачи крови запрещено употреблять жирную, жареную, острую и копчёную пищу, колбасные изделия, мясные, рыбные и молочные продукты, яйца и масло, шоколад, орехи и финики, авокадо, свёклу, бананы.

Пейте сладкий чай с вареньем, компоты, соки, морсы, минеральную воду и ешьте хлеб, сухари, сушки, отварные крупы, отварные макароны без масла, овощи и фрукты, кроме авокадо, свёклы и бананов.

Приходите в учреждение службы крови с паспортом и СНИЛС. Пройдите бесплатное медицинское обследование. Оно проходит в день предполагаемой сдачи крови. После обследования вам сообщат, какой вид и объём взятия крови или её компонентов вам доступен.

Сдайте кровь. Сдача цельной крови занимает 5-10 минут, плазмы — 40 минут, компонентов крови — от 40 минут до 2 часов.

После успешной сдачи посидите и отдохните 10-15 минут. Если чувствуете недомогание, обратитесь к медперсоналу. Самый простой способ помочь себе: лечь на спину и поднять ноги выше головы либо сесть и опустить голову между колен.

Воздержитесь от курения в течение часа после донации. Не снимайте и не мочите повязку 3-4 часа. Избегайте в этот день тяжёлых физических и спортивных нагрузок. Полноценно и регулярно питайтесь в течение 2 суток после донации и выпивайте не менее 2 литров жидкости в день. Употребление алкоголя не рекомендуется.

Ограничений по вождению автомобиля в день сдачи крови нет. За руль мотоцикла можно садиться через 2 часа после донации.

Получите справку. Её выдают в день сдачи крови в регистратуре учреждения службы крови, где проходила процедура донации.

Справку можно скачать в сервисе «Донорство крови и её компонентов» на Госуслугах. После сдачи крови она отобразится в разделе «Архив донаций».

Справка понадобится для получения выходных на работе. В день сдачи крови работнику положен отдых с сохранением оплаты. Если в этот день человек всё же выходит на работу, день отдыха переносится на другой день по выбору работника. Если в день сдачи крови работник был на больничном, такой день отдыха ему не положен.

Также всем донорам полагается ещё один оплачиваемый день отдыха, кроме дня донации. Его можно использовать в любое время в течение года после сдачи крови, например, присоединить к отпуску.

Помимо отдыха донор получает денежную компенсацию на питание в размере 5% от регионального прожиточного минимума. Данные донации считаются безвозмездными и учитываются в количество донаций для звания «Почётный донор России».

АЦРБ