

Цікаві факти про донорство крові:

- активні донори **рідше хворіють** на серцево-судинні захворювання та легше переносять крововтрату при ДТП та інших нещасних випадках;
- донорство **сприяє** постійному **омолодженню** та самовідновленню організму;
- згідно з даними ВООЗ, люди, які постійно здають кров, **живуть** у середньому **на 5 років більше** середньостатистичної людини.



А що буде, якщо...

після дослідження зразків крові донора будуть виявлені позитивні результати на трансфузійні інфекції, тоді в обов'язковому порядку донор буде повідомлений особисто і конфіденційно та запрошений в обласний центр служби крові. Тож, донорство - це додаткова можливість перевірити стан свого здоров'я.



Здай кров –



Товариство Червоного Хреста України:

вул. Пушкінська, 30, м. Київ, 01024, Україна
+380 (44) 235-01-57 // +380 (44) 288-16-58
national@redcross.org.ua

f
[/redcrossukraine](https://www.instagram.com/redcrossukraine/)
REDCROSS.ORG.UA

врятуй життя

Донорство – це благородна й почесна місія, яка дозволяє зберегти життя хворим, потерпілим від опіків, аварій та катастроф.

Донація – це процедура здачі крові та її компонентів (плазми, тромбоцитів).



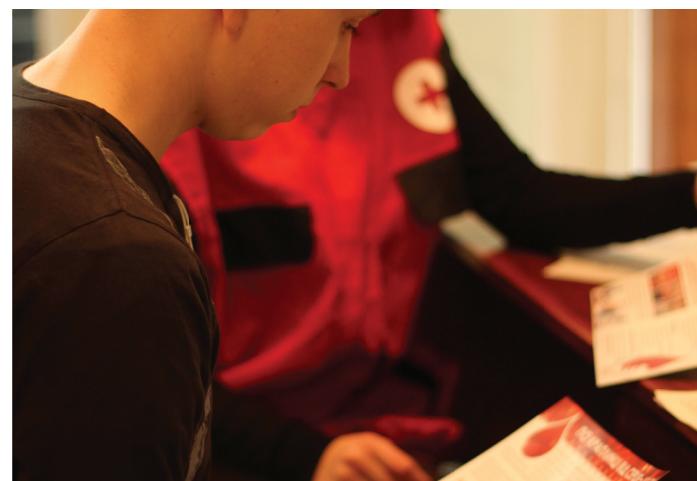
Як підготуватись до донації:

- донором може бути фізично здорова особа, громадянин України віком від **18** по **60 років** та вагою більше **50 кг**;
- для здачі крові потрібно мати з собою **паспорт** або інший документ, що засвідчує особу та результати флюорографії органів грудної клітки;
- у день донації **сніданок** повинен складатись з каші на воді без масла, 2-3 горнятков солодкого чаю, соку, компоту, хліба з медом чи варенням;
- напередодні (за добу) **не споживати жирну**, смажену, гостру, копчену їжу, молочні продукти, яйця, шоколад, банани, насіння соняшника;
- не паліть за **2** години до та після донації;
- не вживаєте алкоголь за **48** годин до донації;
- не приймайте аспірин та анальгетики за **3 доби**, антибіотики – за **14 діб** до донації;
- операції, пірсинг, татуювання є протипоказами до здачі крові продовж року;
- жінкам донація дозволена через **5 діб** після закінчення менструації.



Перед здачею крові необхідно:

- повноцінно відпочити (**сон** не менше **7-8** годин);
- пити велику кількість рідини;
- не планувати на цей день серйозних справ та обмежити інтенсивне фізичне навантаження.



Після здачі крові необхідно:

- відпочити протягом **10** хвилин;
- зняти пов'язку з руки через **2-3** години;
- не підіймати нічого важкого рукою, з якої брали кров;
- пити більше рідини, що забезпечить добре самопочуття;
- не керувати транспортним засобом протягом **2-х** годин.

На наступний день після здачі крові можна отримати:

- результати аналізів на гепатит «В», «С», сифіліс, ВІЛ;
- результат визначення групи крові та резус-фактора.

Відновлення складу крові

Повне відновлення складу крові відбувається через **60 діб**. Швидкість відновлення різних компонентів крові різна.

