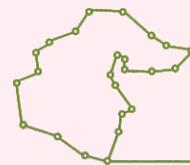




Служба  
здоровья



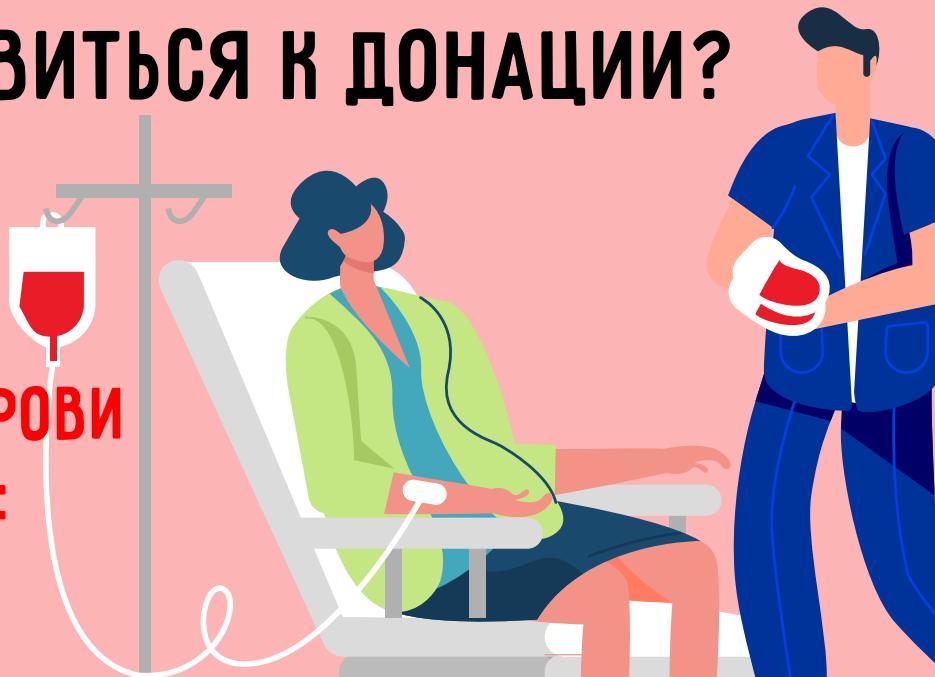
ТЕРРИТОРИЯ  
ЗДОРОВЬЯ

**!**  
**ОДНА СДАЧА КРОВИ**  
**МОЖЕТ СПАСТИ ЖИЗНЬ**  
**■ ТРЕХ ЧЕЛОВЕК**



# КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ДОНАЦИИ?

**НАКАНУНЕ  
И В ДЕНЬ СДАЧИ КРОВИ  
НЕ УПОТРЕБЛЯЙТЕ:**



 **РЫБНЫЕ И МОЛОЧНЫЕ  
ПРОДУКТЫ**

 **ЖИРНУЮ, ОСТРУЮ  
И КОПЧЕНУЮ ПИЩУ**

 **АВОКАДО**

 **КОЛБАСНЫЕ И МЯСНЫЕ  
ИЗДЕЛИЯ**

 **ЯЙЦА**

 **ШОКОЛАД**

 **МАСЛО  
(В Т.Ч. РАСТИТЕЛЬНОЕ)**

 **ОРЕХИ**

 **СВЕКЛУ**

 **ФИНИКИ**

 **БАНАНЫ**



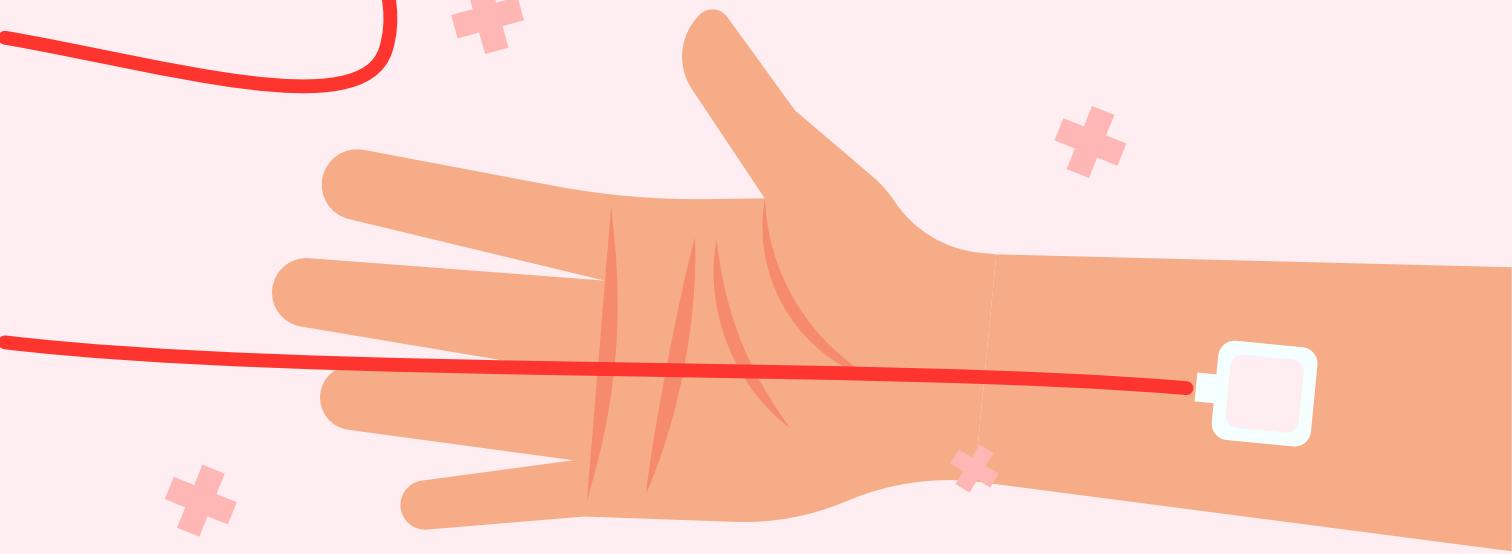
**Служба  
здоровья**



**ТЕРРИТОРИЯ  
ЗДОРОВЬЯ**

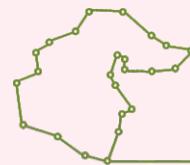


**РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПИТЬ СЛАДКИЙ ЧАЙ  
С ВАРЕНЬЕМ, СОКИ, МОРСЫ, КОМПОТЫ,  
МИНЕРАЛЬНУЮ ВОДУ  
ЕСТЬ ХЛЕБ, СУХАРИ, СУШКИ,  
ОТВАРНЫЕ КРУПЫ ИЛИ МАКАРОНЫ  
НА ВОДЕ БЕЗ МАСЛА,  
ОВОЩИ И ФРУКТЫ,  
ЗА ИСКЛЮЧЕНИЕМ АВОКАДО,  
СВЕКЛЫ, БАНАНОВ**





**Служба  
здоровья**



**ТЕРРИТОРИЯ  
ЗДОРОВЬЯ**



## **ДО ВИЗИТА В УЧРЕЖДЕНИЕ СЛУЖБЫ КРОВИ:**

 **НЕ УПОТРЕБЛЯЙТЕ АЛКОГОЛЬ**

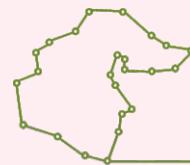
 **ЗА ЧАС - ВОЗДЕРЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ**

 **ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ЛЕЧАЩИМ ВРАЧОМ  
ПО ВОПРОСУ ПРИЕМА ЛЕКАРСТВЕННОЙ ТЕРАПИИ  
НАКАНУНЕ ДОНАЦИИ**





**Служба  
здоровья**



**ТЕРРИТОРИЯ  
ЗДОРОВЬЯ**

**ЛУЧШЕ ВСЕГО ОРГАНИЗМ РЕАГИРУЕТ  
НА КРОВОПОТЕРЮ ИМЕННО В УТРЕННИЕ ЧАСЫ.  
ЧЕМ РАНЬШЕ ПРОИСХОДИТ ДОНАЦИЯ,  
ТЕМ ЛЕГЧЕ ПЕРЕНОСИТСЯ ПРОЦЕДУРА.  
ПОСЛЕ ПОЛУДНЯ РЕКОМЕНДУЕТСЯ СДАВАТЬ КРОВЬ  
ТОЛЬКО ПОСТОЯННЫМ ДОНОРАМ**

