

# КАК СТАТЬ **ДОНОРОМ**

1

**ГРАЖДАНСТВО РФ**

ИЛИ ВИД НА ЖИТЕЛЬСТВО СРОКОМ  
НЕ МЕНЕЕ 1 ГОДА



2

**ВЕС**

БОЛЕЕ 50 КИЛОГРАММОВ



3

**ВОЗРАСТ**

СТАРШЕ 18 ЛЕТ



4

БЕЗ МЕДИЦИНСКИХ  
ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ

**НЕ ЗАБУДЬТЕ  
ПАСПОРТ!**



## **ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ**

### **АБСОЛЮТНЫЕ:**


- ✗ ИНФЕКЦИОННЫЕ,
- ✗ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ,
- ✗ КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ;

### **ВРЕМЕННЫЕ**

- ✗ УДАЛЕНИЕ ЗУБА — **10 ДНЕЙ\***,
- ✗ ДЛИТЕЛЬНАЯ КОМАНДИРОВКА — **ОТ 6 МЕС.**,
- ✗ ТАТУИРОВКА ИЛИ ПИРСИНГ — **1 ГОД**,
- ✗ ОПЕРАЦИИ — **6 МЕС.**

\*СРОК ОТВОДА ОТ ДОНОРСТВА

## **ЧАСТОТА СДАЧИ КРОВИ**

 **ЖЕНЩИНЫ**  
4 РАЗА ЗА ГОД

 **МУЖЧИНЫ**  
5 РАЗ ЗА ГОД

## **ИНТЕРВАЛ МЕЖДУ СДАЧАМИ**

**60 ДНЕЙ** — КРОВЬ

**14 ДНЕЙ** — ПЛАЗМА И ТРОМБОЦИТЫ

# КТО МОЖЕТ СТАТЬ ДОНОРОМ КРОВИ?



ВОЗРАСТ  
ОТ 18 ЛЕТ



ВЕС НЕ МЕНЕЕ  
50 КГ



ГРАЖДАНСТВО РФ  
либо проживание  
на территории РФ  
на законных основаниях  
не менее 1 года

## ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ



### АБСОЛЮТНЫЕ

- ❌ ВИЧ-инфекция
- ❌ Гипертоническая болезнь II – III ст.
- ❌ Вирусные гепатиты
- ❌ Онкологические заболевания



### ВРЕМЕННЫЕ

- ❌ Беременность и лактация
- ❌ Татуировки и пирсинг в последний год



К донорству нужно  
подходить осознанно  
и ответственно

# ПАМЯТКА **ДОНОРА**



20 АПРЕЛЯ  
**ДЕНЬ ДОНОРА**  
В РОССИИ



**НЕ УПОТРЕБЛЯЙТЕ**  
ЛЕКАРСТВА, СОДЕРЖАЩИЕ  
АСПИРИН И АНАЛЬГЕТИКИ

**72**



**НЕ УПОТРЕБЛЯЙТЕ**  
АЛКОГОЛЬ

**48**



**НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ**  
УПОТРЕБЛЯТЬ ЖИРНУЮ,  
ЖАРЕНУЮ И ОСТРУЮ ПИЩУ,  
МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ  
И ШОКОЛАД

**24**



**ВОЗДЕРЖИТЕСЬ**  
ОТ КУРЕНИЯ

**1**



ВРЕМЯ  
ДО ДОНАЦИИ  
(ЧАСОВ)

## КТО МОЖЕТ СДАТЬ КРОВЬ:

- НЕТ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ  
К ДОНОРСТВУ КРОВИ
- ВОЗРАСТ ОТ 18 ЛЕТ
- ГРАЖДАНИН РОССИИ



**РЕКОМЕНДУЕМОЕ МЕНЮ** –  
СОКИ, СЛАДКИЙ ЧАЙ, КРУПЫ,  
ОВОЩИ И ФРУКТЫ

**НЕ ЗАБУДЬТЕ**  
С СОБОЙ  
ПАСПОРТ

