

ПАМЯТКА ДОНОРУ

Донором крови может стать любой человек, достигший **18 лет**.

Вес потенциального донора должен быть **более 50 кг**

Длительность процедуры сдачи крови **10-15 минут**

ЧТО НЕОБХОДИМО ИМЕТЬ ПРИ СЕБЕ В ДЕНЬ СДАЧИ КРОВИ?

1. **Паспорт, с пропиской** в г. Саратове или в Саратовской области. Если **нет прописки** в г. Саратове и Саратовской области, необходимо наличие **регистрации** по месту пребывания в г. Саратове и Саратовской области (на момент сдачи крови она должна быть действительна ещё в течение 6 месяцев). **Исключение:** *военнослужащие* при себе должны иметь военный билет или удостоверение, а *студенты* при себе должны иметь студенческий билет.

2. **СНИЛС.**

3. Результат **флюорографического обследования** (действителен в течение года).

ЧТО ДЕЛАТЬ ПЕРЕД СДАЧЕЙ КРОВИ?

Воздержаться от употребления алкоголя за 3 дня до процедуры. *Воздержаться от употребления аспирина, анальгина и лекарств, содержащих аспирин и анальгетики, за 3 дня до процедуры. Исключить* из рациона жирную, жареную, острую, копченую пищу, картофель, рис, бобы, колбасные изделия, сыры, грибы, консервы, майонез, молочные продукты, яйца, масло (сливочное и растительное и пр.), семечки, орехи, «красящие» продукты (зелень, свекла, черная смородина, вишня и т.п.), кофе за 3 дня до процедуры. Воздержаться от курения за 1 час до процедуры. *Обязательно выспаться.*

За 3 дня до сдачи крови необходимо кушать только *отварные продукты: нежирное мясо, курица, рыба; крупы, макароны и каши на воде – без масла, лёгкие постные супы. Важно* пить много жидкости: воду, чай, компот, минеральная вода.

КАК ПИТАТЬСЯ В ДЕНЬ СДАЧИ КРОВИ?

Рекомендуется сладкий чай, вода, каши на воде, макароны без всего, хлеб, постные булочки, печенье, сухари, сушки.

ЧТО ДЕЛАТЬ ПОСЛЕ СДАЧИ КРОВИ?

Посидите 10-15 минут. Если Вы почувствовали себя плохо – *немедленно* обратитесь к мед.персоналу. Примите горизонтальное положение, поднимите ноги или согните в коленях, либо сядьте и опустите голову между коленей.

Воздержитесь от курения в течении 1 часа после донации. Не снимайте и не мочите повязку в течение 4 часов после донации. Исключите любые физические нагрузки в день сдачи плазмы. Воздержитесь от употребления алкоголя в течение суток с момента кроводачи. Старайтесь *обильно и регулярно питаться* и употреблять повышенное количество жидкости в течении 2 суток после донации. Прививки разрешаются не ранее, чем через 10 суток после донации.

КАК СТАТЬ ПОЧЁТНЫМ ДОНОРОМ РОССИИ?

- ❖ Сдать кровь **40 раз**
- ❖ Сдать плазму **60 раз**
- ❖ Сдать кровь **25 раз и более + добрать до 40** плазмой
- ❖ Сдать кровь **менее 25 раз + добрать до 60** плазмой
- ❖ **Интервал** между кроводачами – **60 дней**
- ❖ **Интервал** между плазмадачами – **14 дней**
- ❖ **Мужчинам** можно сдавать кровь **до 5 раз в год**
- ❖ **Женщинам** можно сдавать кровь **до 4 раз в год**
- ❖ **Плазму** можно сдавать **до 20 раз в год**

КАКИЕ ЛЬГОТЫ ПОЛАГАЮТСЯ ПОЧЁТНЫМ ДОНОРАМ?

- **Внеочередное лечение** в государственных и муниципальных учреждениях здравоохранения
- Предоставление **ежегодного оплачиваемого отпуска** в удобное для донора время
- Ежегодная денежная выплата
- Первоочередное приобретение по месту учёбы, работы **льготных путевок** для санаторно-курортного лечения
- **Статья 186 Трудового кодекса РФ** – в день сдачи крови и её компонентов, а также в день, связанный с этим медицинским обследованием, работник **освобождается от работы**.
- По соглашению с работодателем, если работник в день сдачи крови и её компонентов вышел на работу (исключение – тяжёлый труд и вредные условия труда), то ему предоставляется **другой день отдыха**, по его желанию.
- После сдачи крови и её компонентов работнику предоставляется **дополнительный день отдыха**, который по желанию работника, может быть присоединён к ежегодному оплачиваемому отпуску или использован в другое время, в течение года после сдачи крови и её компонентов (*Часть в ред. Федерального закона от 30 июня 2006 г. № 90-ФЗ*).
- При сдаче крови и её компонентов, работодатель **сохраняет** за работником его **средний заработок за дни сдачи** и предоставленные в связи с этим **дни отдыха** (*Часть в ред. Федерального закона от 22 августа 2004 г. № 122-ФЗ*)

ОЧЕНЬ ВАЖНО!

*После сдачи крови плазма крови закладывается на **6 месяцев на карантинизацию**, её не выдают в лечебные учреждения.*

Доноры, регулярно сдающие кровь и её компоненты, находятся под постоянным врачебным контролем, их компоненты крови будут отпускаться в лечебные учреждения.

*Если по каким-то причинам Вы **более 6 месяцев не посещали** Центр Крови для плановой кроводачи, если Вы в дальнейшем вообще **не планируете** больше **сдавать кровь**, то, пожалуйста, **придите просто на обследование**, чтобы компоненты крови были сняты с карантинизации и выданы в лечебные учреждения.*

*Затраты Вашего времени будут невелики, но карантинизированные компоненты крови, которые крайне необходимые для родильных домов и детских учреждений, будут **вовремя** выданы в лечебные учреждения.*

МЫ ЖДЁМ ВАС

1. **Саратовская областная станция переливания крови (СОСПК)**, г. Саратов, ул. Гвардейская, д. 27, телефон: (8452) 74-28-36
2. **Отдел заготовки крови и её компонентов** в г. Балашов, ул. Шоссейная, д. 9 «А», телефон: (84545) 5-01-44
3. **Отдел заготовки крови и её компонентов** в г. Вольск, ул. Львова роща, д.1, телефон: (84593) 5-17-40
4. **Отдел заготовки крови и её компонентов** в г. Балаково, ул. Минская, д.65, телефон: (8453) 62-15-60; (8453) 62-31-61
5. **Отдел заготовки крови и её компонентов** в г. Энгельс, ул. Весенняя, д.8, телефон: (8453) 76-17-37