**памятка донора**

Как подготовиться к донации:

* В течение 2-х дней до дачи крови нужно хорошо высыпаться и соблюдать диету. В день кроводачи нужно позавтракать. В это время нельзя принимать аспирин, анальгин и лекарства, их содержащие.
* В день кроводачи нужно хорошо выспаться, позавтракать. За два часа до донации нельзя курить.
* После кроводачи нужно пить много жидкости, есть больше пищи, содержащей белок (мясо, гречу, бобвые, рыбу, яйца). Нельзя курить в течение часа, употреблять алкоголь и заниматься тяжелым физическим трудом, спортом.
* Не снимайте повязку в течение 3–4 часов, старайтесь , чтобы она не намокла.

Питание в течение 2-х дней до дачи крови:

* Можно - макароны, картофель на воде без масла, отварную крупу (греча), варенье, хлеб, булка, сладкий чай, морсы, компот, минеральную воду без газа.
* Нельзя - бананы, яйца, колбасу, кетчуп, майонез, молочные продукты, жирную пищу, жареную пищу, острую пищу, солёности, алкоголь, соки.

Питание в день дачи крови (утром):

* Можно - макароны, отварную крупу (греча), хлеб, булка, сухое печенье, сладкий чай, морсы.
* Нельзя - бананы, яйца, колбасу, кетчуп, майонез, молочные продукты, жирную пищу, жареную пищу, острую пищу, солёности, алкоголь, соки, кофе.

Противопоказания к донации <https://fonddonorov.ru/protivopokazaniya>

Как подготовиться к кроводаче <https://fonddonorov.ru/kak-stat-donorom>