

ЧТО НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ НАКАНУНЕ И В ДЕНЬ СДАЧИ

Жирное, жареное, острое, копченое. Колбасу, мясо, рыбу, молочку, яйца, масло, а также шоколад, орехи, финики, авокадо, свеклу и бананы.





Сладкий чай с вареньем, соки,
морсы, компоты, минеральную воду.

ЧТО МОЖНО И НУЖНО ЕСТЬ

Из еды: хлеб, сухари, сушки, каши
на воде, макароны без масла,
овощи и фрукты (кроме авокадо,
свеклы, бананов).



ЧЕГО НЕ СТОИТ ДЕЛАТЬ

Воздержаться от курения
за 1 час до процедуры.

Не планируйте сдачу после
бессонной ночи или ночного
дежурства. Организм должен
быть отдохнувшим.



ПОЧЕМУ ЛУЧШЕ СДАВАТЬ КРОВЬ УТРОМ



Организм легче всего переносит кровопотерю в утренние часы. Чем раньше — тем проще. После 12:00 сдавать кровь рекомендуется только опытным (постоянным) донорам.



ВЫБИРАЕМ ПРАВИЛЬНЫЙ ДЕНЬ

Не стоит сдавать кровь перед экзаменами, соревнованиями или в период интенсивной работы. Отложите донацию на более спокойное время.

Хотите спасти жизни? Узнайте больше о донорстве костного мозга на сайте: km.donorstvo.org

**УЗНАТЬ БОЛЬШЕ ПОЛЕЗНОЙ
ИНФОРМАЦИИ МОЖНО НА ПОРТАЛЕ
О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ**



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

