



21 марта 2022 года

с 9.00 до 12.00

на площадке с тыльной стороны ТЦ «Happy Mall» в помещении мобильного комплекса заготовки крови выездная бригада ГБУЗ РК «Центр крови» проводит

День донора

Приглашаются все желающие в возрасте от 18 лет, не состоящие на диспансерном учете по хроническим заболеваниям. При себе иметь паспорт и полис ОМС. Накануне необходимо воздержаться от приема алкогольсодержащих напитков. Утром обязателен завтрак, исключая жирные продукты. Перед и после кроводачи запрещено курение.

Выдается донорская справка, освобождающая от работы в день кроводачи и дающая право на дополнительный день отдыха с сохранением средней заработной платы.

Денежная компенсация за обед -669 рублей.

Ваша кровь будет бесплатно обследована на групповую и резус принадлежность, ВИЧ, гепатиты В и С, сифилис.

РЕЖИМ ПИТАНИЯ ДЛЯ ДОНОРОВ

1. За двое суток до процедуры кроводачи нельзя употреблять спиртные напитки, в т.ч. пиво. Также воздержитесь от курения минимум за 1 час до донации.

2. За сутки и утром в день процедуры:

НЕЛЬЗЯ – жирную, жареную, острую и копченую пищу, колбасные изделия, а также мясные, рыбные и молочные продукты, мясо птицы, яйца и масло (в т.ч. растительное), шоколад, орехи, и финики, сладкие газированные напитки, в т.ч. энергетики.

МОЖНО – сладкий чай с вареньем, соки морсы, компоты, минеральную воду, хлеб, сухари, сушки, отварные крупы, макароны на воде без масла, овощи и фрукты (кроме авокадо, свеклы, томатов, бананов и цитрусовых).

3. После донации: полноценно и регулярно питайтесь в течение первых 2 суток и выпиваете не менее 2 литров жидкости в день: соки, воду, некрепкий чай. Употребление алкоголя не рекомендуется.

**НАПОМИНАЕМ, ЧТО СДАВАТЬ КРОВЬ НАТОЩАК НЕЛЬЗЯ!
ЛЕГКИЙ ЗАВТРАК ОБЯЗАТЕЛЕН!**

ГБУЗ РК «Центр крови», г. Симферополь, ул. Киевская 37/2

www.gbuzrkck.ru