

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ДОНОРОВ

1



Макароны и
паровая котлета



Светлые соки

2



Голубцы

3

Значок



"Первичный донор"*

За первую донацию

"Регулярный донор"*

За 3 донации крови и более
за 12 мес.

**ПОЧЁТНЫЙ ДОНОР
РОССИИ**

необходимо сдать кровь 40 раз
или плазму 60 раз

более 25 раз кровь + плазму = 40 раз
менее 25 раз кровь + плазму = 60 раз

сдача тромбоцитов приравнивается к
сдаче крови



ЛЬГОТЫ 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



Мы ждём Вас

г. Саратов, ул. Гвардейская, д. 27,
телефон: (8452) 74-28-36

г. Вольск, ул. Львова роща, д.1,
телефон: (84593) 5-17-40

г. Балашов, ул. Шоссейная, д. 9 «А»,
телефон: (84545) 5-01-44

г. Балаково, ул. Минская, д.65,
телефон: (8453) 62-15-60; (8453) 62-31-61

г. Энгельс, ул. Весенняя, д.8,
телефон: (8453) 76-17-37

Быть донором здорово!

Питание донора летом



”**Может только человек**

Что важно:

Регулярное донорство
Ответственное донорство

bloodsar.ru
donorvolga.ru

за 3 дня

ПИТАНИЕ

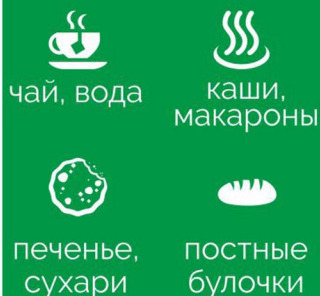
МОЖНО

- нежирное мясо
- курица, рыба
- крупы, макароны
- каши на воде
- лёгкие постные супы
- обильное питьё

Нельзя

- колбасные изделия
- бобы, сыры, орехи
- грибы, семечки
- масло сливочное и растительное
- молочные продукты
- зелень, свёкла, вишня

ДЕНЬ СДАЧИ



после сдачи

- посидите расслабленно 10-15 минут
- при ухудшении самочувствия - незамедлительно обратитесь к врачу
- обильно и регулярно питайтесь
- соблюдайте питьевой режим
- воздержитесь от курения в течение 1 часа
- не снимайте и не мочите повязку 4 часа
- исключить физические нагрузки в день сдачи крови и её компонентов

ИМЕТЬ ПРИ СЕБЕ

1 Паспорт, с пропиской в г. Саратове или в Саратовской области

Если нет прописки, **регистрация** по месту пребывания в г. Саратове или Саратовской области

Для студентов: студенческий билет
Для военнослужащих: военный билет

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

3 СНИЛС

ДОНАЦИЯ крови, плазмы и тромбоцитов

кроводача плазмаферез тромбоцитаферез

длительность	15 МИНУТ	40 МИНУТ	90 МИНУТ
интервал	60 ДНЕЙ	14 ДНЕЙ	14 ДНЕЙ

Донором крови, плазмы и тромбоцитов может стать любой человек, **достигший 18 лет**

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

* Выдача значков "Первичный донор и "Регулярный донор" предусмотрена в рамках проектов "АНО "Донор Волга" при поддержке Фонда президентских грантов по развитию гражданского общества в 2022 - 2023 г.

ЛЕТНИЙ РАЦИОН ДОНОРОВ

- Куриные шашлычки
- Овощи гриль
- Шарлотка и светлый сок
- Макароны и паровая котлета
- Голубцы

ЭТО ОЧЕНЬ ВАЖНО!

Донор должен прийти повторно!

Почему? Отвечаем:

- 1** Плазма проходит карантизацию и **не может** быть выдана людям **4 месяца**
- 2** Это дополнительная мера исключения передачи вирусов через кровь
- Если Вы сдали 1 раз кровь и больше не планируете - приходите просто на обследование, **иначе компоненты вашей крови будут уничтожены!**
- 3**

**ПРИХОДИТЕ К НАМ
ЧАЩЕ!**