



## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ДОНОРОВ

1



Пшённая каша с мёдом

2



Суп с фрикадельками

3



Творожник с вареньем

1



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

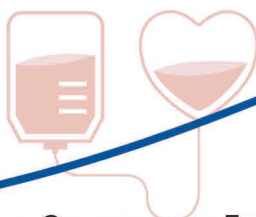
сдача тромбоцитов приравнивается к

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



АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
**ДОНОР ВОЛГА**  
ЦЕНТР СОЦИАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ

ПРИ ПОДДЕРЖКЕ  
МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ



# БЫТЬ ДОНОРОМ здорово!

## Питание донора зимой



”**Может только человек**



АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
**ДОНОР ВОЛГА**  
ЦЕНТР СОЦИАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ



### Что важно:

Регулярное донорство  
Ответственное донорство

[bloodsar.ru](http://bloodsar.ru)  
[donorvolga.ru](http://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



чай, вода



каши, макароны



не пить  
анальгетики



не курить  
за 1 час



печенье,  
сухари



постные  
булочки

### 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
	60 ДНЕЙ	14 ДНЕЙ	14 ДНЕЙ
интервал 			

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.

## ЗИМНИЙ РАЦИОН ДОНОРОВ

- Суп с фрикадельками
- Пшённая каша с мёдом
- Суп с клёцками
- Творожник с вареньем или повидлом
- Рыба, запечённая в фольге

### ЭТО ОЧЕНЬ ВАЖНО!

Донор должен прийти повторно!

**Почему?** Отвечаем:

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

## ПРИХОДИТЕ К НАМ ЧАЩЕ!