

## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ДОНОРОВ

1



Пшённая каша  
с мёдом

2



3 Суп с  
фрикадельками

3



Творожник с  
вареньем



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

Есть вопросы?



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

## 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) 62-31-61

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

Разместите свою видеопоступление

о донорстве и ЗОЖ



АНО "Донор Волга" ☎ +7 (8452) 24-55-57

Мы ответим на ваши вопросы в группах:



[vk.com/donorvolga](https://vk.com/donorvolga)

[t.me/donorvolga](https://t.me/donorvolga)

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



# БЫТЬ ДОНОРОМ ЗДОРОВО!

## Питание донора зимой



ВЫБЕРИ  
ВЕКТОР  
ДОНОРСТВА



Что важно:

Регулярное донорство

Ответственное донорство



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
- блюда из риса
- масло сливочное и растительное
- молочные продукты
- зелень, свёкла, вишня, дыня, бананы
- грибы, семечки

### 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
<b>длительность</b>	<b>15</b> МИНУТ	<b>40</b> МИНУТ	<b>90</b> МИНУТ
<b>интервал</b>	<b>60</b> ДНЕЙ	<b>14</b> ДНЕЙ	<b>14</b> 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», «Регулярный донор» и других предусмотрена в рамках проектов «АНО «Донор Волга» при поддержке Фонда президентских грантов по развитию гражданского общества в 2023 - 2024 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 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!

”**Может только человек**