

за сутки

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ДОНОРОВ

1

Геркулес с
кусочками яблок

2

Перловка с
варёными овощами

3

Светлые соки

4

Капуста
тушеная

5

Супы
овощные

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
- ✓ Право на получение отпуска в удобное время (по согласованию с работодателем)
- ✓ Ежегодная денежная выплата
- ✓ Первоочередное приобретение по месту учёбы, работы льготных путевок для санаторно-курортного лечения

Мы ждём Вас



г. Саратов, ул. Гвардейская, д. 27,
тел. 8(8452) 74-28-36, 8(800) 775 25 10

г. Пенза, ул. Клары Цеткин, 41А,
тел. (8412) 45-51-10

г. Ульяновск, ул. 3 Интернационала д. 13/96
тел. +7 (8422) 32-14-87

г. Астрахань, улица Кубанская, дом 1Б
тел. 8(8512) 48-08-30, 8(8512) 48-08-33

г. Волгоград, ул. Голубинская, 9А,
тел. +7 (8442) 37-16-16



РОСПЛАЗМА

г. Нижний Новгород, ул. Литвинова 74 Б,
тел. 8(800) 201-86-55, 8(8332) 36-80-88

АНО "Донор Волга" +7 (8452) 24-55-57



vk.com/donorvolga

t.me/donorvolga

donorvolga.ru



АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОНОР ВОЛГА
ЦЕНТР СОЦИАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ

ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ

СТИЛЬ
ЖИЗНИ

ВОЛГОГРАД — АСТРАХАНЬ — САРАТОВ —
НИЖНИЙ НОВГОРОД — УЛЬЯНОВСК — ПЕНЗА

ДОНОРСТВО

#ДОНОРВОЛГА — #80ЛЕТПОБЕДЫ

Донорская
диета

Что важно:
Регулярное донорство
Ответственное донорство

СТАНЬ ЧАСТЬЮ КОМАНДЫ!



МОЖНО

- ☒ крупы, макароны
- ☒ каши на воде
- ☒ лёгкие постные супы
- ☒ овощи вареные (без свеклы)
- ☒ светлые соки
- ☒ обильное питьё

нельзя

- ☒ колбасные изделия
- ☒ бобы, сыры, орехи
- ☒ блюда из риса
- ☒ масло сливочное и растительное
- ☒ молочные продукты
- ☒ зелень, свёкла, вишня, дыня, бананы
- ☒ грибы, семечки
- ☒ алкоголь

за 48 часов

за 48 часов

за 3 дня

не пить
лекарстване курить
за 1 час

ДЕНЬ СДАЧИ



чай, вода

каши,
макароныпеченье,
сухарипостные
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

1

Паспорт (документ, удостоверяющий личность)

О необходимости регистрации по месту жительства или месту пребывания уточняйте в Службе крови или Плазмоцентре своего региона.

Уточняйте в Службе крови или Плазмоцентре своего региона:

2

Результат флюорографического обследования (действителен в течение года).

3

СНИЛС

ДОНАЦИЯ

крови, плазмы и тромбоцитов



длительность минут		цельная кровь	плазма	тромбоциты
10-12	цельная кровь	60 дней	30 дней	30 дней
40	плазма	14 дней	14 дней	14 дней
90-120	тромбоциты	14 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», «ПРО100 донор» и других предусмотрена в рамках проектов АНО «Донор Волга» при поддержке Фонда президентских грантов по развитию гражданского общества в 2024 - 2025 г.

- ☒ Гречка без масла и молока
- ☒ Супы овощные (с вермишелью)
- ☒ Геркулес с кусочками яблок
- ☒ Перловка с вареными овощами (за исключением свеклы)
- ☒ Фруктовый суп



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!**

„Может только человек