РЕКОМЕНДАЦИИ ДОНОРУ

* старайтесь регулярно и сбалансированно питаться, накануне сдачи соблюдайте специальную диету
* употребляйте повышенное количество жидкости
* воздержитесь от употребления алкоголя за 48 часов до процедуры
* воздержитесь от употребления аспирина, анальгина и лекарств, содержащих аспирин и анальгетики, за 72 часа до процедуры
* по возможности, воздержитесь от курения за час до процедуры
* обязательно выспитесь!

**Как питаться перед сдачей крови:**

* двое суток не употребляйте спиртные напитки.
* накануне исключите из рациона жирное, жареное, острое, копченое, молочные продукты, яйца ,масло.
* рекомендуется - сладкий чай, варенье, хлеб, сухари, сушки, отварные крупы, макароны на воде без масла, соки, морсы, компоты, минеральная вода, овощи, фрукты (кроме бананов).

*Соблюдение этих требований особенно важно, если вы сдаете тромбоциты или плазму. Пренебрежение ими не позволит качественно произвести сепарацию Вашей крови (отделение необходимых компонентов) и сделает невозможной сдачу.*