• Накануне и в день сдачи крови не рекомендуется употреблять жирную, жареную, острую и копченую пищу, а также молочные продукты, яйца и масло. Натощак сдавать кровь не нужно!

• Лучше пить сладкий чай с вареньем, соки, морсы, компоты, минеральную воду и есть хлеб, сухари, сушки, отварные крупы, макароны на воде без масла, овощи и фрукты.

• За 48 часов до визита на станцию переливания нельзя употреблять алкоголь, а за 72 часа — принимать лекарства, содержащие аспирин и анальгетики.

• Утром нужно легко позавтракать

• За час до сдачи крови следует воздержаться от курения.

• Установлено, что лучше всего на кровопотерю организм реагирует именно в утренние часы. И чем раньше происходит донация, тем легче переносится эта процедура. После 12.00 сдавать кровь рекомендуется только постоянным донорам.

• Не следует сдавать кровь после ночного дежурства или бессонной ночи.

• Не планируйте сдачу крови непосредственно перед экзаменами, соревнованиями, сдачей проекта, на время особенно интенсивного периода работы и т. п.

• При себе необходимо иметь паспорт

Как вести себя после дачи крови?

• Непосредственно после сдачи крови посидите расслабленно в течение 10–15 минут.

• Если вы чувствуете головокружение или слабость, обратитесь к персоналу. Самый простой способ победить головокружение: лечь на спину и поднять ноги выше головы, либо сесть и опустить голову между колен).

• Воздержитесь от курения в течение часа до и после кроводачи.

• Не снимайте повязку в течение 3–4 часов, старайтесь, чтобы она не намокла.

• Старайтесь не подвергаться значительным физическим нагрузкам в течение суток.

• Воздержитесь от употребления алкоголя в течение суток.

• Старайтесь обильно и регулярно питаться в течение двух суток.

• Употребляйте повышенное количество жидкости в течение двух суток.

• Прививки после сдачи крови разрешаются не ранее чем через 10 суток.

• Ограничений по вождению автомобиля в день кроводачи нет. За руль мотоцикла можно садиться через 2 часа после кроводачи.