Донором может стать человек с 18 лет, не страдающий хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой системы, печени, почек, психическими заболеваниями, алкоголизмом, наркоманией, не болевший сифилисом, гепатитом, ВИЧ, туберкулёзом, малярией. За сокрытие сведений о состоянии здоровья донор несёт уголовную ответственность.

**Донор должен:**

* приходить на дачу крови (плазмы) с паспортом;
* чисто и опрятно выглядеть;
* соблюдать правила личной гигиены;
* в Центре крови пройти медицинский осмотр в день дачи крови (плазмы);
* по требованию врача Центра крови (при возникновении необходимости) представить справки от врачей-специалистов (терапевт, инфекционист, гинеколог и др., результаты ЭКГ и флюорографии органов грудной клетки).

**Не рекомендуется приходить на дачу крови (плазмы):**

* после работы в ночную смену, суточных дежурств;
* после приёма алкоголя в течение 48 часов;
* женщинам в период беременности и кормления грудью (1 год после родов, 3 месяца после окончания лактации), в период менструации и ближайшие 5 дней после её окончания;
* при наличии насморка, кашля, головной боли, повышенной температуры, синяков, ран, ссадин, сыпи на коже временно не допускается до дачи крови (плазмы). Доноры, переболевшие гриппом, ОРЗ, ангиной могут являться на обследование и дачу крови (плазмы) не ранее, чем через 1 месяц после выздоровления.

**Режим донора:**

**Питание:**За сутки до дня кроводачи (плазмафереза) нельзя употреблять жирную пищу (растительное и животное масла, сало, молочные продукты, копчёности, мороженое, яйцо, селёдка, орехи, семечки). В день кроводачи ограничиться лёгким завтраком: отварные овощи, булка (печенье) с вареньем, чай, кофе.  
**Сон:**Необходимо хорошо выспаться.  
**Курение:** За два часа до и после дачи крови (плазмы) нельзя курить.

**Требования к донору плазмы:**

* За сутки до процедуры увеличить объём потребляемой жидкости до 1,5 — 2 л. (минеральная вода, суп, чай и т.д.).
* Исключить жирную, жареную, острую и молочную пищу, семечки, орехи.
* Выспаться.
* Исключить алкоголь.
* В день плазмадачи ограничиться лёгким завтраком: чай, булка (печенье) с вареньем.

**Объём взятия крови (плазмы) у донора:**

Научными исследованиями и практическими наблюдениями доказано, что дача крови в дозе до 500 мл совершенно безвредна и безопасна для здорового человека. Поэтому доза 450 мл называется «физиологической».  
Интервал между кроводачами независимо от дозы, должен составлять не менее 60 суток.  
Максимально допустимое число кроводач в год у мужчин 5, у женщин 4.  
Интервал между плазмадачами 14 дней, максимальный объём плазмадач в год не должен превышать 12 л.  
Соблюдайте эти правила, тогда донорство не нанесёт вреда вашему здоровью и принесёт пользу десяткам и сотням людей!

**После кроводачи не рекомендуется:**

* Вести машину (мотоцикл), т.к. вследствие эмоционального возбуждения внимание рассеивается, что может привести к дорожно-транспортному происшествию.
* После донации на 12 часов исключается работа, требующая повышенного внимания и точности (работа на высоте и др.), усиленные физические тренировки.
* В течение двух часов после процедуры нельзя курить.
* Употребление алкогольных напитков после дачи крови может вызвать у донора резкую сосудистую реакцию с тяжелыми осложнениями.