*Согласно существующему законодательству, донором может быть любой здоровый человек старше 18 лет, не имеющий противопоказаний к донорству, весом более 50 кг и ростом выше 150 см. При себе необходимо иметь паспорт. Часто возникает вопрос, не вредно ли сдавать кровь. Многочисленными научными исследованиями доказано, что регулярные кроводачи полезны для здорового организма, а после донации даже улучшается психо-эмоциональное состояние человека.   
Накануне и в день сдачи крови не рекомендуется употреблять жирную, жареную, острую и копченую пищу, а также молочные продукты, яйца и масло, крепкий чай и кофе. Нельзя сдавать кровь натощак, перед кроводачей обязательно нужно позавтракать, при этом завтрак должен быть легким. Рекомендуются еда и питье, богатые углеводами: сладкий чай, варенье, хлеб, сухари, сушки, отварные крупы, макароны на воде без масла, соки, морсы, компоты, минеральная вода, овощи, фрукты (кроме бананов).  
Соблюдение этих рекомендаций особенно важно, если вы сдаете тромбоциты или плазму, так как после употребления донором «нежелательных» продуктов приводит к браку компонентов крови. Кроме того, употребление жирной или жареной пищи перед донацией может исказить результаты лабораторных анализов.  
За 48 часов до кроводачи нельзя употреблять алкоголь, а за 72 часа - принимать лекарства, содержащие аспирин и анальгетики. За час до сдачи крови следует воздержаться от курения. Не следует сдавать кровь после ночного дежурства или бессонной ночи, а также накануне ответственного мероприятия, например, экзамена.   
В день кроводачи донору, сдавшему кровь или ее компоненты, выдается бесплатное питание и донорская справка, дающая право на два дня отдыха. Граждане, сдавшие безвозмездно цельную кровь сорок и более раз или плазму шестьдесят и более раз, награждаются нагрудным знаком "Почетный донор России" и имеют право на получение ряда льгот и ежегодную денежную выплату в порядке, установленном Правительством Российской Федерации.*