1. Согласовать предполагаемую дату визита для сдачи крови или ее компонентов в регистратуре ОБУЗ «Курская областная клиническая станция переливания крови».
2. Соблюдать диету донора. За двое суток до даты сдачи крови исключить употребление алкогольных напитков. Вечером накануне сдачи крови, исключить из рациона:

* жареную, острую, копченую пищу,
* яйца,
* салаты, заправленные майонезом,
* молоко, творог, кефир,
* орехи,
* семечки,
* шоколад,
* помидоры,
* бананы.

1. Выспаться перед днем сдачи крови или ее компонентов.
2. В день сдачи крови утром выпить сладкий чай, компот или морс с сухарями, сушками или батоном. Можно съесть отварные макароны, отварные крупы на воде без добавления жиров.
3. Воздержаться от курения за 1 - 2 часа до сдачи крови.
4. Воздержаться от сдачи крови после работы в ночную смену.
5. В день сдачи крови иметь действующий паспорт с отметкой о регистрации в Курской области не менее 6 месяцев.
6. Быть здоровым на момент обращения в учреждение Службы крови.