* Накануне и в день сдачи крови (ее компонентов) не рекомендуется употреблять жирную, жареную, острую и копченую пищу, а также молочные продукты, яйца и масло. Натощак сдавать кровь и ее компоненты 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, а непосредственно перед процедурой донору положен сладкий чай.
* Также за час до сдачи крови (ее компонентов) следует воздержаться от курения.
* Медики установили, что лучше всего на кровопотерю организм реагирует именно в утренние часы. И чем раньше происходит донация, тем легче переносится эта процедура.
* Не следует сдавать кровь после ночного дежурства или просто 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.

**Следование этим несложным правилам особенно важно при сдаче тромбоцитов или плазмы, их нарушение повлияет на качество заготавливаемых компонентов крови.**

Что касается самочувствия во время донации, то у некоторых людей наблюдается легкое головокружение. Недомогание может быть вызвано снижением уровня гемоглобина, что вызывает понижение давления. Однако обычно организм здорового человека с этим легко справляется.