СЛУЖБА КРОВИ
государственная программа развития добровольного донорства

Правительство Санкт-Петербурга

ФОНД ДОНОРОВ

# ПУТЬ ДОНОРА

## ДО ДОНАЦИИ

**72 часа**
Откажитесь от таблеток, содержащих анальгетики и аспирин.

**48 часов**
Воздержитесь от употребления алкоголя.

**24 часа**
Соблюдайте диету донора за сутки до донации.

**Утром**
Перед сдачей крови необходим легкий завтрак.

**1час**
Воздержитесь от курения. Выпейте предложенный вам сладкий чай.

## ПОСЛЕ ДОНАЦИИ

**72 часа**
Пейте больше жидкости.

**48 часов**
Не прибегайте к физическим нагрузкам.

**24 часа**
Душ или ванну можно принимать на следующий день.

**4 часа**
Воздержитесь от курения.

**10 мин**
Посидите расслабленно в течение 10-15 минут.

## СТАНЬ ДОНОРОМ – СТАНЬ ГЕРОЕМ!

ВСЕ О ДОНОРСТВЕ КРОВИ В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ: FONDDONOROV.RU @FONDDONOROV VK.COM\FONDDONOROV