



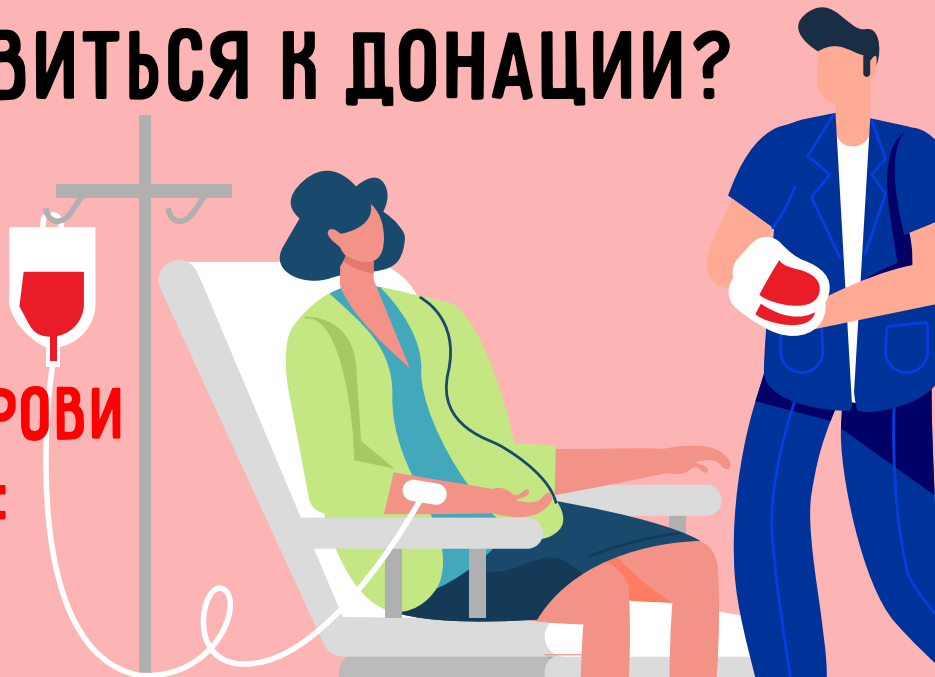
! ОДНА СДАЧА КРОВИ МОЖЕТ СПАСТИ ЖИЗНЬ ТРЕХ ЧЕЛОВЕК





КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ДОНАЦИИ?

**НАКАНУНЕ
И В ДЕНЬ СДАЧИ КРОВИ
НЕ УПОТРЕБЛЯЙТЕ:**



 **РЫБНЫЕ И МОЛОЧНЫЕ
ПРОДУКТЫ**

 **ЖИРНУЮ, ОСТРУЮ
И КОПЧЕНУЮ ПИЩУ**

 **АВОКАДО**

 **КОЛБАСНЫЕ И МЯСНЫЕ
ИЗДЕЛИЯ**

 **ЯЙЦА**

 **ШОКОЛАД**

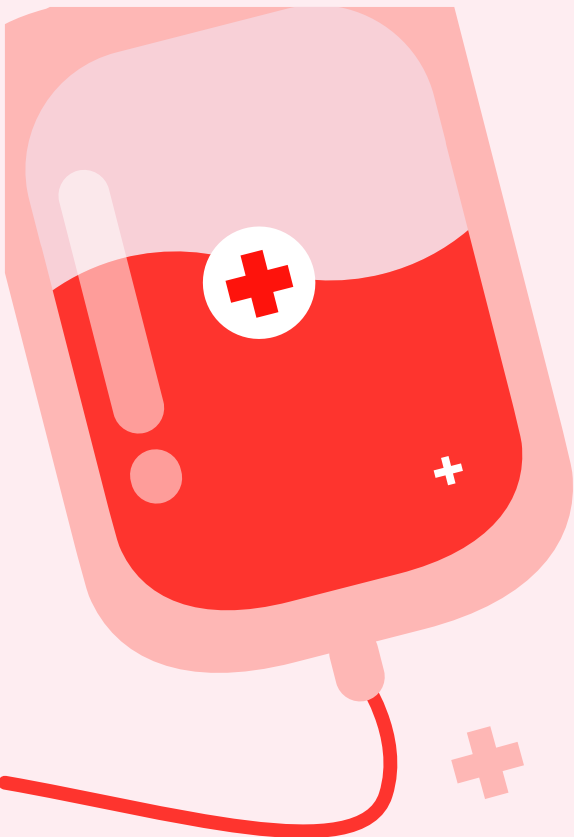
 **МАСЛО
(В Т.Ч. РАСТИТЕЛЬНОЕ)**

 **ОРЕХИ**

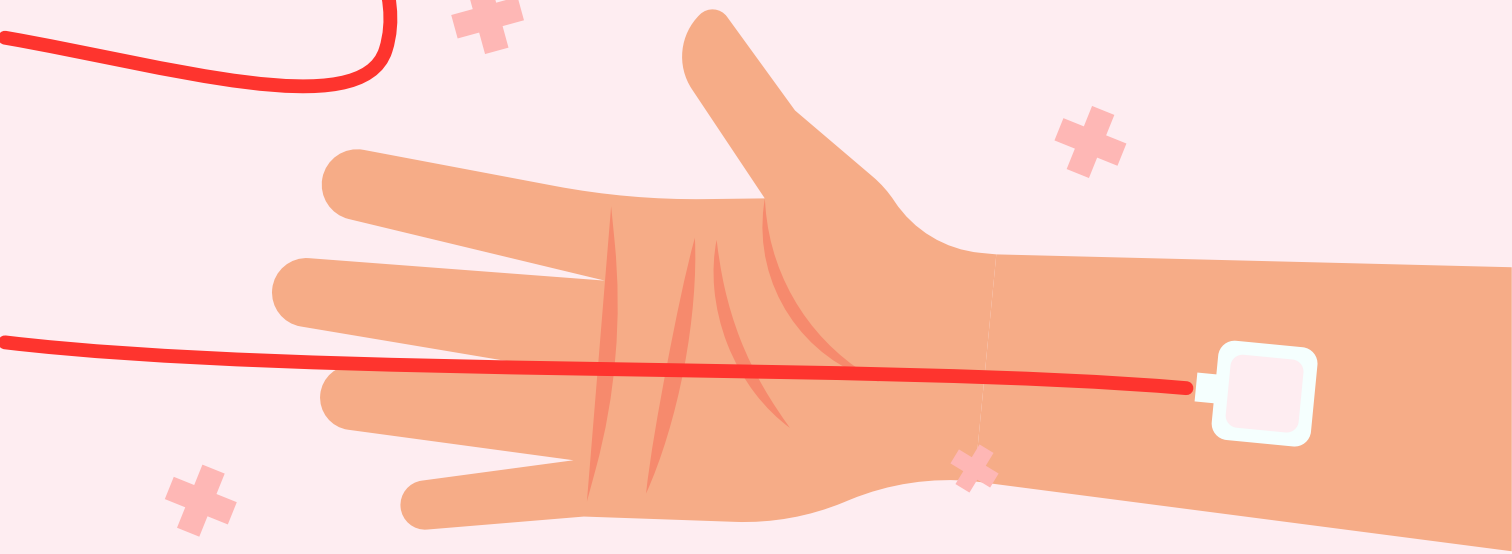
 **СВЕКЛУ**

 **ФИНИКИ**

 **БАНАНЫ**






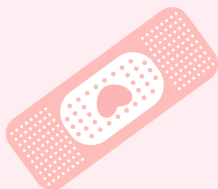
**РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПИТЬ СЛАДКИЙ ЧАЙ
С ВАРЕНЬЕМ, СОКИ, МОРСЫ, КОМПОТЫ,
МИНЕРАЛЬНУЮ ВОДУ
ЕСТЬ ХЛЕБ, СУХАРИ, СУШКИ,
ОТВАРНЫЕ КРУПЫ ИЛИ МАКАРОНЫ
НА ВОДЕ БЕЗ МАСЛА,
ОВОЩИ И ФРУКТЫ,
ЗА ИСКЛЮЧЕНИЕМ АВОКАДО,
СВЕКЛЫ, БАНАНОВ**





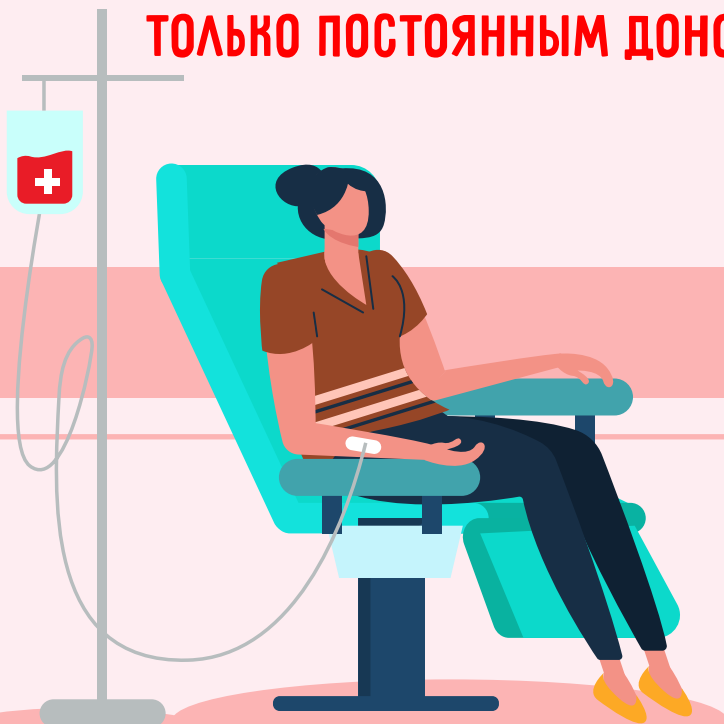
ДО ВИЗИТА В УЧРЕЖДЕНИЕ СЛУЖБЫ КРОВИ:

-  **НЕ УПОТРЕБЛЯЙТЕ АЛКОГОЛЬ**
-  **ЗА ЧАС - ВОЗДЕРЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ**
-  **ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ЛЕЧАЩИМ ВРАЧОМ
ПО ВОПРОСУ ПРИЕМА ЛЕКАРСТВЕННОЙ ТЕРАПИИ
НАКАНУНЕ ДОНАЦИИ**



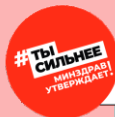


**ЛУЧШЕ ВСЕГО ОРГАНИЗМ РЕАГИРУЕТ
НА КРОВОПОТЕРЮ ИМЕННО В УТРЕННИЕ ЧАСЫ.
ЧЕМ РАНЬШЕ ПРОИСХОДИТ ДОНАЦИЯ,
ТЕМ ЛЕГЧЕ ПЕРЕНОСИТСЯ ПРОЦЕДУРА.
ПОСЛЕ ПОЛУДНЯ РЕКОМЕНДУЕТСЯ СДАВАТЬ КРОВЬ
ТОЛЬКО ПОСТОЯННЫМ ДОНОРАМ**

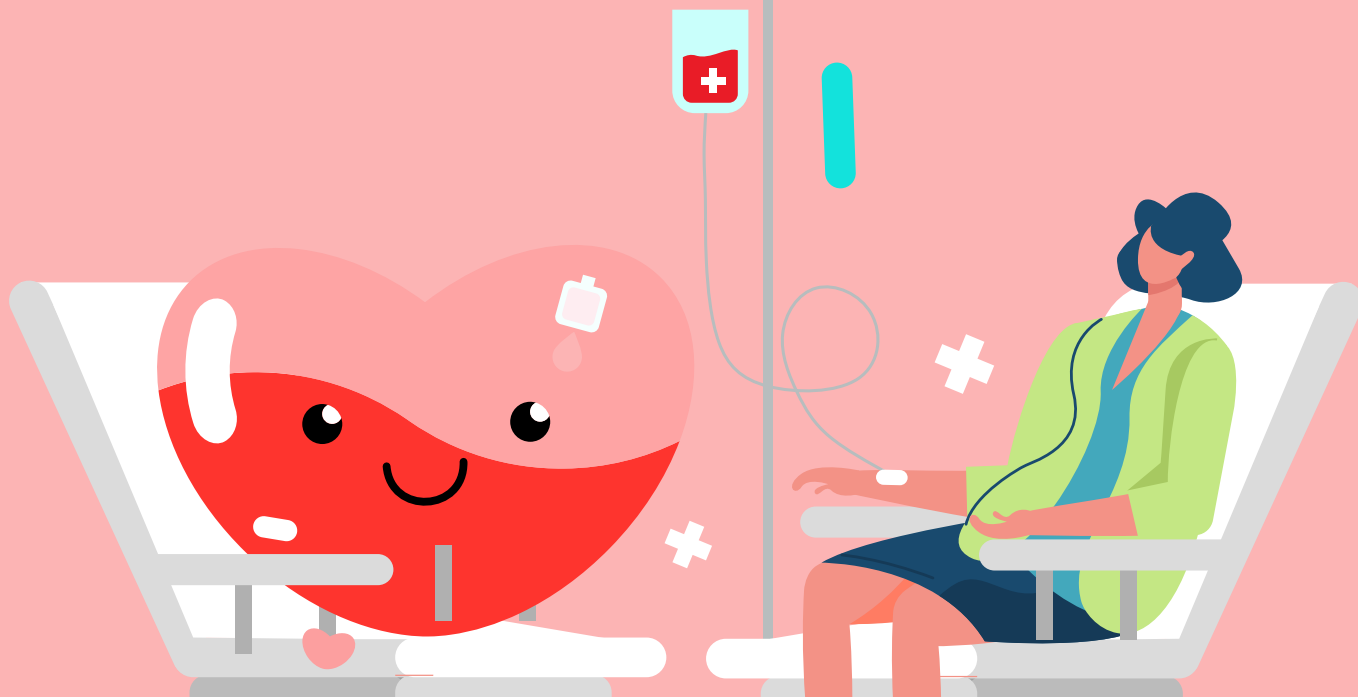




НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ
ПО РЕШЕНИЮ
ПРЕЗИДЕНТА



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



**СТАНЬ ДОНОРОМ КРОВИ -
СПАСИ ЖИЗНЬ ЧЕЛОВЕКУ!**