

Кто может стать донором? Как часто можно сдавать кровь? Где находится служба крови в Кузбассе? На эти и другие вопросы отвечаем в карточках

**КАК СТАТЬ**

**ДОНОРОМ**

**КРОВИ**



## **Донором могут стать граждане РФ:**

- в возрасте от 18 лет
- весом более 50 кг
- без противопоказаний по здоровью
- имеющие прописку сроком не менее полугода в регионе, где планируют сдавать кровь

А также иностранные граждане, проживающие в России более года

## **Путь донора в Центре крови:**

1. С собой – паспорт и СНИЛС
2. Заполняем анкету о состоянии здоровья
3. Сдаем кровь на анализ
4. Проходим осмотр врача
5. Получаем допуск на сдачу крови
6. Сдаём кровь
7. Получаем справку на дни отдыха и денежную компенсацию за питание

## Как часто можно сдавать кровь?

### - Мужчинам

5 раз в год

### - Женщинам

4 раза в год\*

\* Нельзя сдавать кровь во время и в течение 5 дней после окончания менструации, во время беременности, а также раньше, чем через год после родов

## **Накануне и в день сдачи крови не употребляем:**

- жирную, жареную, острую и копченую пищу
- колбасы, мясные, рыбные и молочные продукты, яйца и масло
- авокадо, свеклу, бананы
- шоколад, орехи и финики
- алкоголь – за 48 часов
- аспирин и анальгетики – за 72 часа

## **После сдачи крови:**

- Не курим в течение часа
- Не снимаем повязку 3-4 часа
- Избегаем в течение дня тяжелых нагрузок
- Полноценно и регулярно питаемся
- Пьем не менее 2 литров жидкости в день

## **Кузбасский центр крови ЖДЕТ ВАС!**

**г. Кемерово,**  
пр. Октябрьский, 22, 8 (3842) 52-12-91

**г. Новокузнецк,**  
ул. Кутузова, 19, 8 (3843) 796-971

**г. Анжеро-Судженск,**  
ул. Менделеева, 73, 8 (38453) 5-18-90

**г. Белово,**  
ул. Юности, 18, 8 (38452) 2-31-81

**г. Прокопьевск,**  
пр. Шахтеров, 13, 8 (3846) 61-47-49

**Стать донором крови – это реальная возможность спасти жизнь!**