**11 июля 2018г. 9:00 час на площади И.Фокина**

**у Дворца культуры железнодорожников**

**ДЕНЬ ДОНОРА в Фокинском районе г. Брянска**

**ДЛЯ ДОНОРА**

**Вы можете стать донором крови или плазмы, если:**

* Вы гражданин Российской Федерации;
* Вы прописаны в городе Брянске или Брянской области;
* Ваш возраст от 18 лет;
* Ваш вес не менее 50 кг;
* Вы здоровы.

Если Вы решили стать донором крови или плазмы, Вам необходимо иметь при себе документ удостоверяющий личность (паспорт). Для жителей районов Брянской области кроме паспорта надо предъявить справку об эпидокружении, которая действительна в течение 21 дня.

Перед каждой сдачей крови внимательно прочитайте и честно ответьте на все вопросы анкеты. Помните, что пациенты (ими могут оказаться и Ваши близкие) нуждаются в крови здорового, не инфицированного человека. Необходимо подтвердить подписью правильность ответов в анкете, а также согласие на сдачу крови. Вся информация, касающаяся донора и его здоровья, конфиденциальна. Во время сдачи крови используются только одноразовые и стерильные расходные материалы, благодаря чему Вы защищены от инфекции.

**Абсолютные противопоказания (не зависят от срока давности заболевания):**

1. Инфекционные заболевания:

* ВИЧ-инфекция;
* Сифилис;
* Вирусные гепатиты.

1. Соматические заболевания:

* Злокачественные новообразования;
* Болезни крови;
* Заболевания центральной нервной системы;
* Полное отсутствие слуха и речи;
* Психические заболевания;
* Наркомания, алкоголизм;
* Сердечно-сосудистые заболевания (гипертоническая болезнь II-III ст., порок сердца, атеросклероз, тромбофлебит);
* Болезни органов дыхания (бронхиальная астма);
* Болезни органов пищеварения (язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки);
* Заболевания печени и желчных путей (холецистит, цирроз);
* Заболевания почек (пиелонефрит, мочекаменная болезнь);
* Заболевания эндокринной системы (щитовидная железа);
* Глазные болезни (высокая миопия, глаукома);
* Кожные болезни (псориаз, экзема, грибковые заболевания кожи);
* Заболевания опорно-двигательной системы;
* Инвалидность всех групп по любому заболеванию;
* Операции по поводу резекции органа(желудок, почка, желчный пузырь, селезенка, яичники, матка и пр.) и трансплантации органов и тканей.  
  **Временные противопоказания:**
* Ангина, грипп, ОРВИ;
* Удаление зуба;
* Острые или хронические воспалительные процессы в стадии обострения независимо от локализации;
* Аллергические заболевания в стадии обострения;
* Беременность;
* Лактация;
* Менструальное кровотечение;
* Вакцинация против гепатита В, столбняка, дифтерии, гриппа;
* Прием антибиотиков;
* Прием обезболивающих препаратов;
* Прием алкоголя;
* Оперативные вмешательства (в т.ч. аборты);
* Нанесение татуировки или лечение иглоукалыванием;
* Контакт с больными гепатитом А;
* Контакт с больными гепатитами В, С (в том числе проживание с человеком, болеющим гепатитом В или С);
* Контакт с больными другими инфекционными заболеваниями (в том числе проживание с человеком, болеющим туберкулезом).

**Перед сдачей крови:**

1. Выспаться!!!
2. Легко позавтракать (накануне из рациона исключить жирную, острую, копченую пищу, молочные продукты, яйца и масло).
3. Рекомендуется употреблять фрукты, овощи, продукты из муки грубого помола (сушки, сухари), макаронные изделия и каши на воде без масла.
4. Из питья полезней будут соки, компоты, морсы, минеральная вода.
5. За 72 часа не употреблять алкоголь.
6. За 72 часа не употреблять обезболивающих препаратов (особенно аспирин).
7. Воздержаться от курения за 2 часа перед донацией (ядовитое воздействие попавшего в кровь никотина опасно для пациентов, особенно для новорожденных).
8. Непосредственно перед сдачей крови выпить горячий сладкий чай с печеньем.

* *Лучше всего на кровопотерю организм реагирует именно в утренние часы.*
* *После 12:00 сдавать кровь рекомендуется только постоянным донорам.*