

**НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО БЫТЬ ВРАЧОМ, ЧТОБЫ СПАСТИ ЧЬЮ-ТО ЖИЗНЬ!**

**МОЖНО**

**Накануне и в день сдачи можно 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. Утром нужно слегка позавтракать продуктами из разрешенного списка, а непосредственно перед процедурой донору положен сладкий, горячий чай.**

**НЕЛЬЗЯ**

**В день сдачи, а также накануне нельзя есть жареную, острую, копченую пищу, а также молочные продукты, яйца, и масло. За двое до сдачи крови нельзя употреблять алкоголь, а за 72 часа- принимать лекарства, содержащие аспирин и анальгетики. Также за 2 часа до сдачи крови необходимо СТРОГО ВОЗДЕРЖАТЬСЯ от курения.**

**Не оставайся в стороне, когда можешь помочь. БУДЬ ЧЬИМ –ТО ШАНСОМ НА СПАСЕНИЕ!**

**Просто сдай кровь!**

**НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ПЕРЕД СДАЧЕЙ КРОВИ:**

**Это БЕЗОПАСНО.**

**Это СОХРАНЯЕТ ЖИЗНИ.**

**Это ПРОСТО.**

**Центр общественного здоровья и медицинской профилактики МЗЧР**

