**ИНСТРУКЦИЯ**

**по подготовке донора**

**При подготовке к сдаче крови и ее компонентов необходимо соблюдать следующие простые правила:**

* За 72 часа до донации не иметь плохого самочувствия, не принимать лекарства содержащие анальгетики и противовоспалительные препараты;
* За 48 часа до процедуры не употреблять алкоголь;
* В дни донации и за 24 часа исключить жирную, острую и копчёную пищу, молочные продукты и яица;
* Утром легко позавтракать (сладкий чай, соки, компоты, минеральную воду, хлеб, сухари, сушки, каши на воде, овощи и фрукты). На голодный желудок» проходить процедуру донации не рекомендуется;
* 1 час до донации воздержаться от курения;
* За 5-10 мин перед сдачей крови попить сладкий чай
* Не приходить на донацию при наличии признаков недомогания (насморк, кашель, головная боль, боль в горле, повышение или понижение артериального давления), наличии острых и хронических заболеваний, во время приема лекарственных средств, а также в состоянии переутомления (после чрезмерных физических нагрузок, работы в ночное время суток и пр.);
* Донор обязан сообщить известные ему сведения обо всех существующих или ранее перенесенных заболеваниях, а также об употреблении им наркотических средств, психотропных веществ и прекурсоров.
* Работник, являющийся донором, освобождается от работы работодателем с сохранением за ним средней заработной платы.

**Этапы донации (сдачи) крови :**

1. Заполнение анкеты и регистрация
2. Определение группы крови, резус фактора и уровня гемоглобина
3. Осмотр терапевта и лабораторное исследование крови (ВИЧ, сифилис, гепатиты В и С, биохимический анализ крови)
4. Бесплатное посещение буфета (сладкий чай и печенье)
5. Во время процедуры донации используются только одноразовые стерильные расходные материалы лучших мировых производителей, персонал работает исключительно в средствах индивидуальной защиты
6. Получение справок и денежный эквивалент в размере 0.25 МРП установленных Правительством РК.

**Рекомендации донорам после донации:**

* Непосредственно после сдачи крови посидите в течение 30 минут.
* Если Вы почувствуете головокружение или слабость – обратитесь к персоналу (самый простой выход – лечь и поднять ноги выше головы или сесть и опустить голову между колен).
* Воздержитесь от курения в течение часа после сдачи крови.
* Не снимайте повязку в течение 3-4 часов, старайтесь не мочить ее.
* Исключите чрезмерные физические нагрузки в течение суток.
* Воздержитесь от употребления алкоголя в течение суток (употребление алкогольных напитков после сдачи крови может вызвать у донора резкую сосудистую реакцию с тяжёлыми последствиями).
* Старайтесь обильно и регулярно питаться, употреблять повышенное количество жидкости и белковой пищи в течение двух суток.
* Прививки после сдачи крови разрешаются не ранее чем через 10 суток.