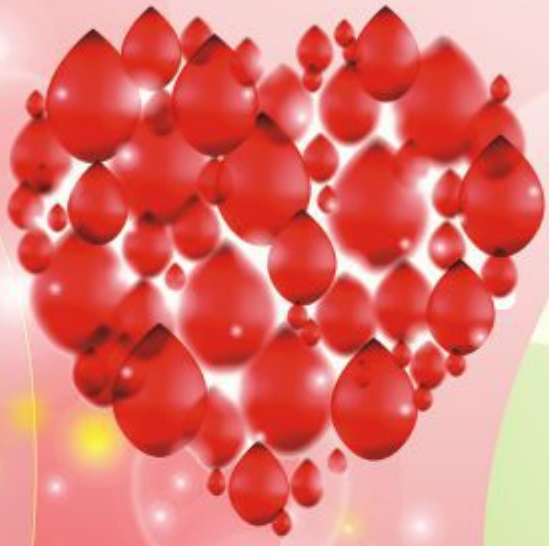
# Акция «У Беларусі – Добрае Сэрца!»

В рамках проведения **14 июня 2019г.** ***Всемирного дня донора крови*** в УЗ «Могилевская областная станция переливания крови» ***с 3 по 14 июня 2019г.*** будет проводиться ***акция по девизом «У Беларусі – Добрае Сэрца!»***

**Цель акции:** пропаганда и развитие безвозмездного донорства в Республике Беларусь.

**У каждого есть шанс спасти чью-то жизнь!**

# 14 ИЮНЯ –
# ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ДОНОРА КРОВИ



***В УЗ «Могилёвская областная станция переливания крови» проводится акция по безвозмездной сдаче крови с 03.06.2019 по 14.06.2019г.***

***«У Беларусі Добрае Сэрца»***

***Приглашаем всех желающих к участию в акции***

***Безвозмездное донорство - проявление доброты, сострадания, милосердия!***

# ПЕРЕД СДАЧЕЙ КРОВИ

• Не приходите сдавать кровь, если вы чувствуете недомогание (озноб, головокружение, головную боль, слабость). Не следует сдавать кровь после ночного дежурства или просто бессонной ночи.

• Накануне и в день сдачи крови **не** рекомендуется употреблять **жирную, жареную, острую и копченую пищу, а также молочные продукты, яйца и масло, любые виды орехов, шоколад, бананы.** Из-за микрочастиц жира, содержащегося в перечисленных продуктах, сыворотка крови приобретает характерный мутный вид (это явление называется "хилёз"). Такая кровь не годится ни для анализов, ни для переливания.

• Также накануне кроводачи **не** употребляйте продукты, содержащие много красителей, ароматизаторов и пищевых добавок. Например, **чипсы, сухарики, кетчупы, готовые консервированные соусы, газированные сладкие напитки.**

• **Исключите чернику и свеклу.** Вещества в их составе могут придать нестандартную окраску плазме.

• **Не** употребляйте **экзотические фрукты, которые вы раньше не пробовали, морепродукты**. Они могут вызвать аллергическую реакцию, что приведет к выбросу в кровь высоких доз гистамина и специфических иммуноглобулинов класса Е.

• **Колбасные изделия, сосиски и др. виды готовой мясной продукции** содержат глутамат натрия-далеко не самый безобидный компонент.

• **Натощак сдавать кровь не нужно!** Обязательно выспитесь и съешьте легкий завтрак (сладкий чай, сухое печенье, каша, овощи (кроме свеклы) на воде, без масла).

• За **48 часов** до визита на станцию переливания нельзя употреблять алкоголь, а за **72 часа** – принимать лекарства, содержащие аспирин и анальгетики (эти вещества ухудшают свертываемость крови).

• Не курите за **2 часа** до сдачи крови.

**Дорогие доноры! Берегите себя – ежедневно и особенно в день сдачи крови. Сегодня Вы сделали невероятно важное дело! Вы не просто сдали кровь – вы спасли чью-то жизнь.**