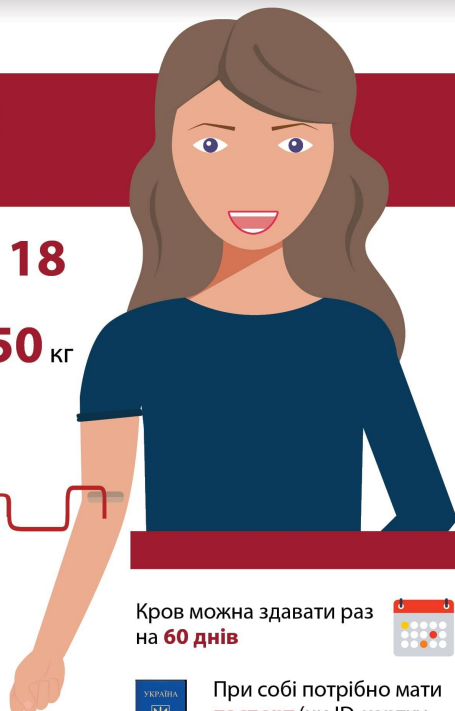


# Хочеш стати донором крові?

## ВПЕРЕД! ЯКЩО

- тобі виповнилося **18**
- твоя вага понад **50** кг



Кров можна здавати раз  
на **60 днів**



При собі потрібно мати  
**паспорт** (чи ID-картку  
з додатком)

## ЗАЧЕКАЙ! ЯКЩО

- хворів на **вірусні гепатити** або інфекційні, венеричні, онкологічні, серцево-судинні, аутоімунні захворювання
- переніс операцію з **видалення органів** (за винятком апендициту та аденоїдів)
- маєш **виразкові** захворювання
- за останніх **3 роки** відпочивав у країнах, де поширена **малярія**
- минуло менше 1 року від **операції** чи нанесення **тату**
- минуло менше місяця після **застуди** чи курсу **лікарських препаратів**

## Здаєш кров? ПІДГОТУЙСЯ!

за **72** години



не вживай анальгін та аспірин

за **48** годин



утримайся від алкоголю

за **24** години



відмовся від смажених, копчених, гострих, жирних, молочних страв, яєць та бананів

напередодні **увечері**



легко повечеряй, добре виспись, уникай фізичних навантажень

**зранку** перед здачею  
легкий сніданок



чай, гречана каша або вівсянка на воді, хоча б печиво,  
але в жодному разі **НЕ НАТЩЕСЕРЦЕ!**

**1 донція рятує 3 життя**