



ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ДОНОРСТВА

Перед сдачей крови

1. Не приходите сдавать кровь, если вы чувствуете недомогание (озноб, головокружение, головную боль, слабость). Не следует сдавать кровь после ночного дежурства или просто бессонной ночи.
2. Накануне и в день сдачи крови не рекомендуется употреблять жирную, жареную, острую и копчёную пищу, а также молочные продукты, яйца и масло. Натощак сдавать кровь не нужно! Обязательно выпитесь и съешьте лёгкий завтрак (сладкий чай, сухое печенье, каша на воде).
3. За 48 часов до визита на станцию переливания нельзя употреблять алкоголь, а за 72 часа — принимать лекарства, содержащие аспирин и анальгетики (эти вещества ухудшают свёртываемость крови).
4. Не курите за час до сдачи крови.

После сдачи крови

1. 10–15 минут посидите спокойно и, если вы хорошо себя чувствуете (не испытываете слабости или головокружения), пройдите в буфет и выпейте сладкий чай.
2. Если вы почувствовали головокружение, обратитесь к медперсоналу. Самый простой способ помочь себе – лечь и поднять ноги выше головы или сесть и опустить голову между колен. Ни в коем случае не пытайтесь идти или вести машину, если у вас кружится голова!
3. В течение 3–4 часов не снимайте повязку и старайтесь её не мочить. Это убережёт вас от возникновения синяка (если синяк появился, на ночь сделайте повязку с гепариновой мазью и/или троксевазином).
4. Не курите два часа после донации.
5. Избегайте в этот день тяжёлых физических и спортивных нагрузок, подъёма тяжестей, в том числе и сумок с покупками.
6. Полноценно и регулярно питайтесь в течение 2 суток после донации и выпивайте не менее 2 литров жидкости в день: соки, воду, некрепкий чай (алкоголь не рекомендуется).



Временные медицинские противопоказания для сдачи крови и её компонентов

№	Временные медицинские противопоказания	Срок отвода
1.	Масса тела менее 50 кг	До достижения массы тела 50 кг
2.	Возраст младше 20 лет — для донации 2 единиц эритроцитной массы или взвеси, полученной методом афереза	До достижения 20 лет
3.	Масса тела менее 70 кг — для донации 2 единиц эритроцитной массы или взвеси, полученной методом афереза	До достижения массы тела 70 кг
4.	Гемоглобин менее 140 г/л — для донации 2 единиц эритроцитной массы или взвеси, полученной методом афереза	До достижения уровня гемоглобина 140 г/л
5.	Температура тела выше 37 °С	До нормализации температуры тела (37 °С и ниже)
6.	Пульс — менее 55 ударов в минуту и более 95 ударов в минуту	До нормализации пульса от 55 до 95 ударов в минуту
7.	Артериальное давление: систолическое — менее 90 мм рт. ст. и более 149 мм рт. ст.; диастолическое — менее 60 мм рт. ст. и более 89 мм рт. ст.	До нормализации давления: систолического 90—149 мм рт. ст.; диастолического давления 60—89 мм рт. ст.
8.	Индекс массы тела	Менее 18,5 и более 40
9.	Несовпадение результатов исследования группы крови АВ0, резус-принадлежности, антигенов С, с, Е, е, К с результатами исследования при предыдущей донации	До выполнения подтверждающего исследования
10.	Трансфузия крови и (или) её компонентов	120 календарных дней со дня трансфузии



11.	Первичное выявление в образце крови донора аллоиммунных антител к антигенам эритроцитов	До подтверждения отсутствия в образце крови донора аллоиммунных антител к антигенам эритроцитов не ранее, чем через 180 календарных дней после первичного выявления
12.	Оперативные вмешательства, в том числе искусственное прерывание беременности	120 календарных дней со дня оперативного вмешательства
13.	Лечебные и косметические процедуры с нарушением кожного покрова (татуировки, пирсинг, иглоукалывание и иное)	120 календарных дней с момента окончания процедур
14.	Контакт с носителями и больными вирусным гепатитом В или С, сифилисом, болезнью, вызванной вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекция)	120 календарных дней после прекращения последнего контакта
15.	Сомнительный результат на маркеры вирусного гепатита В и (или) вирусного гепатита С, и (или) болезни, вызванной вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекция), и (или) на возбудителя сифилиса	До подтверждения отсутствия маркеров вирусного гепатита В и (или) вирусного гепатита С, и (или) болезни, вызванной вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекция), и (или) на возбудителя сифилиса, но не ранее, чем через 120 календарных дней после получения сомнительного результата лабораторного исследования
16.	Перенесённые инфекционные заболевания: малярия в анамнезе при отсутствии симптомов и при наличии отрицательных результатов иммунологических тестов	3 года
	брюшной тиф после выздоровления и полного клинического обследования при отсутствии выраженных функциональных расстройств	1 год



	ангина, грипп, острая респираторная вирусная инфекция	30 календарных дней после выздоровления
17.	Перенесённые инфекционные и паразитарные заболевания, не указанные в разделе 1 и 2 приложения № 2 к настоящему приказу	120 календарных дней после выздоровления
18.	Острые или хронические воспалительные процессы в стадии обострения независимо от локализации	30 календарных дней после купирования острого периода
19.	Обострение язвы желудка и (или) двенадцатиперстной кишки	1 год с момента купирования острого периода
20.	Болезни почек, не указанные в пункте 12 раздела 2 приложения № 2 к приказу Минздрава России от 20.10.2020 г. № 1166н	1 год с момента купирования острого периода
21.	Аллергические заболевания в стадии обострения	60 календарных дней после купирования острого периода
22.	Период беременности, лактации	1 год после родов, 90 календарных дней после окончания лактации
23.	Вакцинация: прививка инактивированными вакцинами (в том числе, против столбняка, дифтерии, коклюша, паратифа, холеры, гриппа), анатоксинами	10 календарных дней после вакцинации
	прививка живыми вакцинами (в том числе, против бруцеллеза, чумы, туляремии, туберкулеза, оспы, краснухи, полиомиелита перорально), введение противостолбнячной сыворотки (при отсутствии выраженных воспалительных явлений на месте инъекции)	30 календарных дней после вакцинации



	Прививка рекомбинантными вакцинами (в том числе, против вирусного гепатита В, коронавирусной инфекции)	30 календарных дней после вакцинации
	введение иммуноглобулина против гепатита В	120 календарных дней после вакцинации
	введение иммуноглобулина против клещевого энцефалита	120 календарных дней после вакцинации
	вакцинация против бешенства	1 год после вакцинации
24.	Приём лекарственных препаратов: антибиотики	14 календарных дней после окончания приёма
	анальгетики, антикоагулянты, антиагреганты (в том числе салицилаты)	3 календарных дня после окончания приёма
25.	Приём алкоголя	48 часов
26.	Отклонение пределов состава и биохимических показателей периферической крови (приложение № 2 к Порядку прохождения донорами медицинского обследования)	До достижения допустимых пределов значений показателей, но не ранее 30 календарных дней

Рекомендации донору



до донации

Исключите:

- 🕒 за 72 часа лекарства
- 🕒 за 48 часов алкоголь
- 🕒 за 1 час курение

За 3 дня: уберите из рациона жирную, жареную, острую и копченую пищу; майонез; орехи. Соблюдайте водный режим - не менее 1,5 литров в день

Накануне вечером: откажитесь от колбасных изделий; мясных, рыбных, молочных продуктов; не ешьте яйца и масло, шоколад

Ужин накануне донации: должен быть легким: отдайте предпочтение сокам, морсам, компотам; хлебу, сухарям, сушкам; отварным крупам; макаронам без масла; овощам и фруктам (кроме бананов)



На донацию возьмите с собой паспорт и СНИЛС



Утром перед визитом в Службу крови обязательно позавтракайте, но также придерживаясь рекомендаций

после донации

- 🕒 После сдачи крови посидите расслабленно в течение 10-15 минут. Если вы чувствуете головокружение или слабость, обратитесь к персоналу.
- 🕒 Не снимайте повязку 3-4 часа
- 🕒 Ограничьте физические нагрузки
- 🕒 Следующие 48 часов увеличьте объем потребляемой воды до 2 литров в день
- 🕒 Сбалансированно питайтесь

ВАЖНО



1 час не курите



24 часа не употребляйте алкоголь



ДОНОРСТВО - ЭТО ПОЛЕЗНО



Профилактика болезней сердца и сосудов, иммунной системы, нарушений пищеварения, работы печени и поджелудочной железы.

Организм донора постоянно самообновляется. Как это работает? Когда человек сдает кровь, у него наряду со здоровыми клетками уходят клетки мутировавшие, пораженные токсинами, и вместо них вырабатываются здоровые.



В критической ситуации при большой кровопотере у донора больше шансов выжить, чем у человека, не сдававшего кровь.

Во время сдачи крови происходит реакция организма на кровопотерю и, таким образом, организм тренируется на случай возможной кровопотери.



Средство профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы

По данным исследований, мужчины, сдающие кровь, в десятки раз меньше подвержены инфаркту; другие исследования подтверждают, что мужчины-доноры на 30% меньше страдают сердечными приступами.



Мобилизация сил организма

После сдачи крови идет мобилизация сил организма, чувствуется прилив здоровья. То есть человек все равно может заболеть, но выздоравливает быстрее, так как происходит стимуляция регенеративных и восстановительных сил.



Омолаживание всего организма

Регулярная сдача крови способствует улучшению обменных процессов в органах и тканях. Молодые и здоровые клетки укрепляют общий иммунитет, который дает устойчивость ко всем заболеваниям. Благоприятно влияет донорство и на психическое здоровье человека.



Контроль состояния здоровья

Донор имеет возможность постоянно контролировать состояние своего здоровья за счет регулярных медицинских осмотров и бесплатных анализов на самые распространенные инфекции. Также анализы помогают выявлять заболевания на ранних этапах.



Выбор здорового образа жизни

Если человек решил сдавать кровь, он автоматически выбирает и здоровый образ жизни — теперь уже не только для себя, но и я для незнакомого больного — реципиента, которому его кровь будет перелита.



Активизация кроветворения

Происходит активизация клеток красного костного мозга и стимуляции иммунитета. Наблюдается разгрузка органов, которые участвуют в утилизации умирающих эритроцитов: селезенка, печень. А значит, снижается риск развития ишемической болезни сердца, тромбообразования, атеросклероза.



ИНТЕРВАЛЫ МЕЖДУ ДОНАЦИЯМИ



Исходная процедура	Последующая процедура		
	Цельная кровь	Плазма	Тромбоциты
Цельная кровь	60	30	30
Плазма	14	14	14
Тромбоциты	14	14	14

ДОНОРСКАЯ СПРАВКА



Согласно Федеральному закону Российской Федерации от 29.12.2001г. № 197-ФЗ «Трудовой кодекс Российской Федерации», ст. 186 «Гарантии и компенсации работникам в случае сдачи ими крови и её компонентов» в день сдачи крови и её компонентов, а также в день связанного с этим медицинского обследования, работник освобождается от работы.

В случае сдачи крови и её компонентов в период ежегодного оплачиваемого отпуска, в выходной или нерабочий праздничный день работнику по его желанию предоставляется другой день отдыха (ч. 3 ст. 186 ТК РФ).

Выходные дни можно использовать в течение года или присоединить к ежегодному оплачиваемому отпуску, предварительно согласовав с руководством.

Работодатель сохраняет за работником его средний заработок за дни сдачи крови и предоставленные в связи с этим дни отдыха (ч. 5 ст. 186 ТК РФ).



Выдается донору после успешной кроводачи в соответствии со статьей 186 Трудового кодекса Российской Федерации.

Данная справка предъявляется по месту работы и дает право на два оплачиваемых дня отдыха

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ДЕНЬ ОТДЫХА

Первый день отдыха

по согласованию с руководством можно использовать в день донации,

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ДЕНЬ ОТДЫХА

по желанию работника может быть присоединен к ежегодному оплачиваемому отпуску или использован в другое время в течение года после сдачи крови или ее компонентов.

Если в день донации донор вышел на работу или донация состоялась в выходной день, то по желанию работника два дня могут быть дополнительно присоединены к ежегодному оплачиваемому отпуску или использованы в другое время в течение года после сдачи крови или ее компонентов.



КАК СТАТЬ ПОЧЕТНЫМ ДОНОРОМ РОССИИ

**В соответствии с Федеральным законом N 125-ФЗ
«О донорстве крови и ее компонентов»
нагрудным знаком «Почётный донор России»
награждаются граждане, сдавшие безвозмездно:**



цельную кровь 40 и более раз



плазму 60 и более раз



цельную кровь 25 и более раз и плазму крови
в общем количестве 40



цельную кровь менее 25 и плазму крови
в общем количестве 60

**Законом предусмотрено, что донация любого
клеточного компонента (эритроцитов, гранулоцитов,
тромбоцитов) приравнивается к донации
цельной крови**