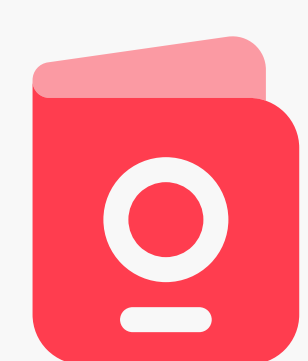


# ТИ МОЖЕШ ЗДАВАТИ КРОВ

## ЯКЩО:

**18+**

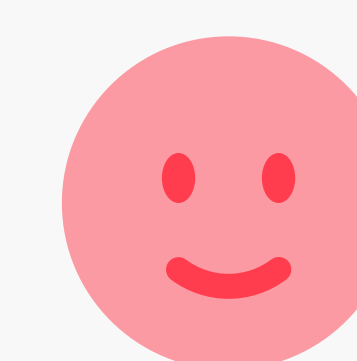
тобі 18 років;



у тебе є паспорт  
громадянина України  
або посвідка на постійне  
проживання;

**50+**

твоя вага 50 і  
більше кілограмів;



ти не маєш серйозних  
хронічних захворювань  
та не є носієм ВІЛ та/або  
гепатитів b та c.

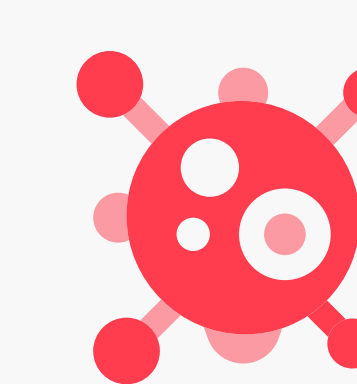
## ДЛЯ ТОГО, ЩОБ ЗДАТИ КРОВ, ПЕРЕКОНАЙСЯ, ЩО:



татуювання, пірсинг,  
перманентний макіяж/  
татуаж, «уколи краси»,  
тощо були понад **6 місяців**  
тому;



операції, вагітність, пологи,  
ендоскопічні обстеження  
були понад **6 місяців** тому



вірусні та гострі  
респіраторні захворювання  
минули без наслідків не  
раніше, ніж **14 днів** тому



впродовж **14 днів** не було  
прийому антибіотиків



з моменту видалення зуба  
минуло понад **10 днів**

## ЩОБ УСПІШНО ЗДАТИ КРОВ — ПІДГОТУЙСЯ:



не вживай вітаміни, баді, харчові добавки, анальгетики та знеболювальні не менше **72 годин** до запланованої кроводачі



відмовся від алкоголю на **48 годин**



не їж снєків, соусів, магазинних копченостей, солінь тощо за **48 годин**



за **24 години** до кроводачі ретельно дотримуйся дієти донора: не вживай молочних продуктів, яєць, жирного м'яса, горіхів, великої кількості спецій



за **добу** до кроводачі пий багато води та добре виспись напередодні



вранці в день кроводачі обов'язково поснідай, дотримуючись **дієти донора**. Найкраще, якщо це буде будь-яка каша на воді, чай, сухе печиво



за **дві години** до здавання крові не кури

Ознайомся детальніше з інформацією про абсолютні та тимчасові протикази до здавання крові

Дізнайся більше про успішну підготовку до кроводачі

Пройди короткий тест та зареєструйся як донор на платформі ДонорUA

## УСПІШНОЇ КРОВОДАЧІ!

