**Как подготовиться к сдаче крови.**

Накануне и в день сдачи крови не рекомендуется употреблять жирную, жареную, острую и копченую пищу, а также молочные продукты, яйца, масло, орехи, шоколад.

Натощак сдавать кровь не нужно!

Лучше пить сладкий чай с вареньем, соки, морсы, компоты, минеральную воду и есть хлеб, сухари, сушки, отварные крупы, макароны на воде без масла, овощи и фрукты.

За 48 часов до визита в станцию или отделение переливания крови нельзя употреблять алкоголь, а за 72 часа – принимать лекарства, содержащие аспирин и анальгетики.

Утром нужно легко позавтракать, а непосредственно перед процедурой донору положен сладкий чай.

Также за час до сдачи крови следует воздержаться от курения.

Не следует сдавать кровь после ночного дежурства или просто бессонной ночи.

Не планируйте сдачу крови непосредственно перед экзаменами, соревнованиями, сдачей проекта, на время особенно интенсивного периода работы и т. п.

При себе необходимо иметь паспорт с регистрацией (либо свидетельство о временной регистрации) в том регионе, где сдается кровь.

Следование этим несложным правилам особенно важно при сдаче тромбоцитов или плазмы, их нарушение повлияет на качество заготавливаемых компонентов крови

Что касается самочувствия во время кроводачи, то у некоторых людей наблюдается легкое головокружение, однако, обычно организм здорового человека с этим легко справляется.

**После сдачи крови.**

Непосредственно после сдачи крови посидите расслабленно в течение 10–15 минут.

Если вы чувствуете головокружение или слабость, обратитесь к персоналу. Самый простой способ победить головокружение: лечь на спину и поднять ноги выше головы, либо сесть и опустить голову между колен.

Воздержитесь от курения в течение часа до и после кроводачи.

Не снимайте повязку в течение 3–4 часов, старайтесь, чтобы она не намокла.

Старайтесь не подвергаться значительным физическим нагрузкам в течение суток.

Воздержитесь от употребления алкоголя в течение суток.

Старайтесь обильно и регулярно питаться в течение двух суток. Употребляйте повышенное количество жидкости в течение двух суток.

Прививки после сдачи крови разрешаются не ранее чем через 10 суток.

**Противопоказания.**

Есть ряд противопоказаний к донорству: абсолютных, то есть независящих от давности заболевания и результатов лечения, и временных – действующих лишь определенный срок.

Абсолютными противопоказаниями является наличие таких серьезных заболеваний как ВИЧ–инфекция, сифилис, вирусные гепатиты, туберкулез, болезни крови, онкологические болезни и другие.

Возможно Вы, будете разочарованы тем, что не сможете сдать кровь при наличии абсолютных противопоказаний. Однако Служба крови надеется, что Вы поймете нашу главную задачу – обеспечение безопасности донорской крови для пациентов.

Наличие противопоказаний к донорству крови не означает, что вы не можете внести свой вклад в развитие добровольного донорства крови! Сегодня каждый может стать волонтером и участвовать в пропаганде безвозмездного донорства, привлекая к этой акции родных, коллег, близких и знакомых.

Временные противопоказания имеют различные сроки в зависимости от причины. Самыми распространенными запретами являются: удаление зуба (10 дней), нанесение татуировки, пирсинг или лечение иглоукалыванием (1 год), ангина, грипп, ОРВИ (1 месяц с момента выздоровления), менструация (5 дней), аборт (6 месяцев), период беременности и лактации (1 год после родов, 3 месяца после окончания лактации), прививки.

После взятия крови или ее компонентов донор получает справку для предъявления по месту работы об освобождении от работы в день кроводачи и предоставлении ему дополнительного дня отдыха (форма № 402/у (утверждена Министерством здравоохранения СССР 7 августа 1985 г. № 1055).

**Извлечение из Приказа Минздрава России от 26.04. 2013 г. № 265н «О случаях возможности замены бесплатного питания донора крови и (или) ее компонентов денежной компенсацией и порядке установления ее размера»**

– замена бесплатного питания донора крови и (или) ее компонентов денежной компенсацией возможна в случае подачи донором письменного заявления о замене бесплатного питания денежной компенсацией.

– размер денежной компенсации составляет 5 % от действующей на дату сдачи крови и (или) ее компонентов величины прожиточного минимума трудоспособного населения, установленной в субъекте Российской Федерации, на территории которого совершена донация крови и (или) ее компонентов.

**Извлечение из Приказа Минздрава России № 1069н от 17.12.2012 «Об утверждении случаев, в которых возможна сдача крови и ее компонентов за плату, а также размер такой платы»**

Предоставление платы за сдачу крови или ее компонентов осуществляется в следующих случаях:

– Донор крови и ее компонентов имеет редкий фенотип крови, размер платы составляет за донацию ( в объеме 450 мл.) – 8 % от действующей на дату сдачи крови или ее компонентов величины прожиточного минимума в субъекте РФ.

– Донор крови или ее компонентов по медицинским показаниям может быть допущен к сдаче плазмы методом афереза в объеме 600 мл. размер платы составляет 15% от величины прожиточного минимума в субъекте РФ.

– Донор крови или ее компонентов по медицинским показаниям может быть допущен к сдаче тромбоцитов методом афереза в объеме, содержащем не менее 200х10 клеток тромбоцитов – размер платы составляет 35 % от величины прожиточного минимума.

**Извлечение из Федерального закона от 20.07. 2012 г. № 125–ФЗ «О донорстве крови и ее компонентов»**

Статья 23. Меры социальной поддержки лиц, награжденных нагрудным знаком «Почетный донор России»:

Доноры, сдавшие безвозмездно кровь и (или) ее компоненты (за исключением плазмы крови) сорок и более раз, либо кровь и (или) ее компоненты двадцать пять и более раз и плазму крови в общем количестве крови и (или) ее компонентов и плазмы крови сорок раз, либо кровь и (или) ее компоненты менее двадцати пяти раз и плазму крови в общем количестве крови и (или) ее компонентов и плазмы крови шестьдесят и более раз, либо плазму крови шестьдесят и более раз, награждаются нагрудным знаком «Почетный донор России» в порядке установленном Правительством Российской Федерации, и имеют право на меры социальной поддержки

– предоставление ежегодного оплачиваемого отпуска в удобное для них время года в соответствии с трудовым законодательством;

– внеочередное оказание медицинской помощи в медицинских организациях государственной системы здравоохранения или муниципальной системы здравоохранения в рамках программы государственных гарантий оказания гражданам Российской Федерации бесплатной медицинской помощи;

– первоочередное приобретение по месту работы или учебы путевок для санаторно–курортного лечения.