**Неделя популяризации донорства крови (в честь национального Дня донора 20 апреля)**

**С 17 по 23 апреля 2023 года в России проходит Неделя популяризации донорства крови (в честь национального Дня донора 20 апреля).**  
В эти дни специалисты Областной станции переливания крови проведут выездные донорские мероприятия, будут рассказывать о том, кто может стать донором, что для этого нужно, мифы и правда о донорстве крови.  
***Как подготовиться к сдаче:***

* Накануне и в день сдачи крови запрещено употреблять жирную, жареную, острую и копченую пищу, колбасные изделия, а также мясные, рыбные и молочные продукты, яйца и масло (в т.ч.растительное), шоколад, орехи и финики, авокадо, свеклу, бананы. 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, КРОМЕ авокадо, свеклы, бананов.
* За 48 часов до визита в учреждение службы крови нельзя употреблять алкоголь, а за 72 часа — принимать лекарства, содержащие аспирин и анальгетики.
* Также за час до процедуры донации следует воздержаться от курения.
* Медики установили, что лучше всего на кровопотерю организм реагирует именно в утренние часы. И чем раньше происходит донация, тем легче переносится эта процедура. После 12:00 сдавать кровь рекомендуется только постоянным донорам.
* Не следует планировать донацию 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 оригинал паспорта.