**Правила подготовки к сдачи крови**

**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.

За 72 часа запрещается принимать лекарства, содержащие аспирин и анальгетики.

Также за 1 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 или другое удостоверение личности (военный билет/временное удостоверение личности гражданина РФ формы №2П/ паспорт моряка)