

{morfeo 916}

В преддверии ежегодного Всемирного дня здоровья сотрудники санитарной службы провели очередную акцию по сдаче крови.

Для специалистов Роспотребнадзора донорство давно стала нормой: в течение года подобные акции проводятся 2-3 раза. Вот и сегодня на Республиканской станции переливания крови сотрудники службы внесли свой небольшой вклад в сохранение жизни и здоровья земляков.

Специалисты Роспотребнадзора призывают всех желающих, не имеющих противопоказаний сдать кровь на Республиканской станции переливания крови в Горно-Алтайске по ул. Шоссейная, 23. Время приёма доноров — с 8.00 до 12.00. Телефон для справок 8-(38822) 4-93-32

Каждый раз, сдавая кровь, донор дарит кому-то шанс на спасение, делится своим здоровьем с нуждающимися, и при этом ничего не теряет сам, а лишь приобретает, потому что добро, которое человек приносит в мир, обязательно возвращается к нему. Донорство - самый простой и доступный способ сделать нашу жизнь хоть чуточку лучше. Это еще и шанс проверить свое здоровье, ведь донором может стать только здоровый человек.

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 и масло, шоколад и финики. 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 бананов.

- За 48 часов до визита на станцию переливания 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.

- 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 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.