



**Благотворительный фонд «Душа» при поддержке фонда Чулпан
Хаматовой «Подари жизнь» проводит День Донора**

И призывает Вас сдать кровь и помочь детям с заболеваниями крови и раком крови.

Не оставайтесь в стороне, не будьте черствыми и равнодушными, не думайте, что это касается кого-то, но только не меня...ведь возможно, что донорская кровь когда-нибудь может понадобиться и Вам.

Мы очень просим всех, кто уверенно стоит на ногах и готов стать донором, прийти к нам и сдать кровь. Ведь это то малое, что Вы ЛИЧНО можете сделать для больного ребёнка и дать ему ШАНС НА СПАСЕНИЕ!

Акция «День Донора» пройдет 6 апреля 2010 года в 10.00 по адресу: г. Москва, ул. Воронцовская, д. 35Б, стр. 1.

Записаться вы можете по тел. (495) 729-52-08. Все подробности акции на сайте фонда: www.dushafond.ru

Памятка донора

Донором может стать гражданин РФ с 18 лет (вес более 50 кг), не страдающий хроническими заболеваниями. Убедительно просим Вас ознакомиться с полным списком противопоказаний: <http://www.donors.ru/page.php?id=16>

Основы безопасности донора

Донорство в целом безопасный процесс, но, тем не менее, во время донации вы теряете около 500 мл крови, поэтому возможны некоторые побочные эффекты. Чтобы их избежать, нужно соблюдать несколько простых правил, приведенных ниже. Неважно, идете ли вы сдавать кровь в первый раз или делаете это регулярно — мы советуем каждый раз просматривать памятку перед сдачей крови. Для этого её можно распечатать и всегда иметь при себе.

Перед сдачей крови

- Не приходите сдавать кровь, если вы чувствуете недомогание (озноб, головокружение, головную боль, слабость).
- Не курите за час до процедуры.
- Не принимайте алкоголь за 48 часов до процедуры
- Обязательно выспитесь и позавтракайте (сладкий чай, сухие печенье, каша на воде).
- Старайтесь ограничить прием жирной и жареной пищи накануне сдачи крови.
- Не принимайте анальгетики и аспирин, а также лекарства, содержащие аспирин и анальгетики, за 3 дня до процедуры (эти лекарства ухудшают свертываемость крови).

После сдачи крови

- Посидите спокойно в течение 10-15 минут, если вы не замечаете никаких недомоганий, можете пройти в буфет, где вам дадут сладкий чай. Если нежелательные реакции организма на сдачу крови и возникают, то происходит это, как правило, сразу после кроводачи.
- Если вы почувствовали головокружение, обратитесь к медперсоналу. Самый простой способ помочь себе: лечь и поднять ноги выше головы или сесть и опустить голову между колен. Ни в коем случае не пытайтесь идти или вести машину, если у вас кружится голова!
- Не снимайте повязку в течение 3-4 часов, старайтесь ее не мочить. Это убережет вас от возникновения синяка (если синяк появился, на ночь сделайте повязку с гепариновой мазью и/или "Троксевазином").
- В день кроводачи не рекомендуются тяжелые физические и спортивные нагрузки, подъем тяжестей (например, пакетов с покупками).
- В течение двух дней рекомендуется полноценно и регулярно питаться, выпивать не менее 2 литров жидкости в день: соки, воду, некрепкий чай (алкоголь не рекомендуется).

Вот, собственно, и всё, дальше вы можете вести привычный для вас образ жизни.

При соблюдении этих правил **донорство безопасно для вашего здоровья.**

В день кроводачи лучше не совершать особых подвигов и относиться к себе бережно. Вы и так сделали сегодня невероятно важное дело! **Вы не просто сдали кровь — вы спасли чью-то жизнь. Сегодня вы отдали частичку себя, для того, чтобы сердце другого взрослого, или пока еще совсем маленького, человека продолжало биться.**