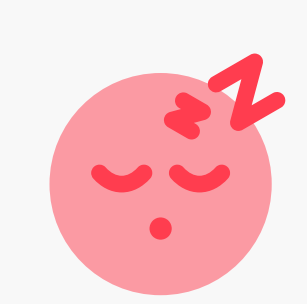




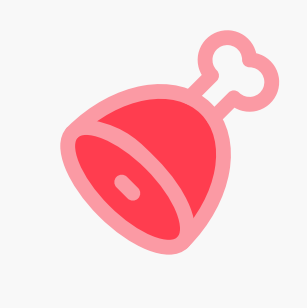




# ЯК ПІДГОТУВАТИСЯ ДО ЗДАЧІ КРОВІ

-  постарайтеся добре виспатися перед донацією.
-  поснідайте солодким чаєм, кашею на воді, нежирним печивом.
-  Пийте побільше води.

## ЗА ДОБУ ДО ДОНАЦІЇ СЛІД ВІДМОВИТИСЯ ВІД:

-  молочних продуктів;
-  яєць;
-  жирного м'яса, ковбас, копчених виробів;
-  снєків і фастфуду;
-  жирних солодоцїв.

Дієта донора протягом доби перед здачею крові має складатися переважно з вуглеводів: круп, макарон, хліба, картоплі, фруктів. Доповнити раціон можна невеликою кількістю нежирного м'яса, рослинної олії.

за **48** годин до донації  
відмовтеся від алкоголю

за **72** години — від  
лікарських препаратів.



Дізнатися  
більше



Реєструйтеся на  
ДонорUA та рятуйте  
життя системно

