







ЯК ВІДНОВИТИСЯ ПІСЛЯ ЗДАЧІ КРОВІ

-  відпочиньте впродовж 15 хв після процедури;
-  якщо ви палите, утримайтеся від куріння протягом 2 годин перед процедурою та 2 годин опісля;
-  випийте солодкого чаю, поїжте;
-  протягом 2 годин не сідайте за кермо, а також на велосипед, скутер і мотоцикл;
-  уникайте алкоголю та фізичних навантажень протягом 8-12 годин після донації;
-  пийте побільше води.



Дізнатися
більше



Реєструйтеся на
ДонорUA та рятуйте
життя системно

