

Как спасти чью-то жизнь и сохранить своё здоровье



Каждую секунду в мире кому-то нужно переливание крови. Стать донором — значит дать шанс на жизнь. Всего одна донация может спасти до трёх человек. Разберём пошагово, как подготовиться и сдать кровь впервые



Что сделать, чтобы стать донором?

1. Убедитесь, что у вас нет противопоказаний

Ограничения

Вес: более 50 кг
Возраст: от 18 лет

Здоровье

Отсутствие ВИЧ, гепатитов В и С, сифилиса и серьёзных хронических заболеваний

Временные отводы

ОРВИ (30 дней после выздоровления), татуировки или пирсинг (120 дней), приём антибиотиков (14 дней)

2. Найдите центр крови и запишитесь на донацию

Портал «Служба крови» yadonor.ru	Зайдите в раздел «Где сдать кровь». Выберите свой город на карте. Система покажет все адреса, телефоны и актуальный «Донорский светофор» (какая группа крови сейчас нужнее всего)
Мобильное приложение «Служба крови»	Скачайте приложение и зарегистрируйтесь. Там можно не только найти адрес, но и записаться на конкретное время, а также вести электронную книжку донора
Портал «Госуслуги»	Введите в поиске «Донорство крови». Через сервис можно подать заявку на первичную донацию в выбранном учреждении



В большинстве центров действует предварительная запись. Обязательно воспользуйтесь ею, чтобы не тратить время в очереди



Ещё больше информации — на портале «+Я»
донорство-плазмы.рф

3. Подготовьтесь к донации

За 48 часов

Откажитесь от алкоголя

За 24 часа

Исключите жирную, жареную или острую пищу

Утром

Обязательно съешьте лёгкий завтрак, например, кашу на воде или чай с печеньем, пейте больше воды

Возьмите с собой

Паспорт (или иной документ, удостоверяющий личность) и СНИЛС



Почему быть донором безопасно?

01 Стерильность 100%

Все инструменты, иглы и системы для забора крови — одноразовые. Они вскрываются строго при вас и утилизируются сразу после процедуры

02 Наблюдение за здоровьем

Перед донацией вас осмотрит врач-трансфузиолог и возьмёт экспресс-анализ крови. Если будут обнаружены отклонения или риск для вашего здоровья, вас не допустят к сдаче

03 Безопасный объём

Стандартный объём донации — 450 мл, это около 10% от всей крови в теле взрослого человека. Такая потеря безопасна для организма и быстро восполняется



Ещё больше информации — на портале «+Я»
донорство-плазмы.рф

Какие преимущества получает донор?

01 Официальные выходные

После каждой донации вы получаете два дня отдыха с сохранением среднего заработка (ст. 186 Трудового кодекса РФ). Один день — в день сдачи, второй — по вашему желанию (можно присоединить к отпуску)

02 Денежная выплата

Вместо бесплатного питания по закону полагается денежная компенсация на его покупку. Размер выплаты зависит от региона

03 Статус почётного донора

За определённое количество донаций (40 крови или 60 плазмы) присваивается звание «Почётный донор России». Это даёт право на ежегодную выплату и федеральные льготы

Источники

1. Федеральный закон № 125-ФЗ «О донорстве крови и её компонентов»;
2. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 28 октября 2020 г. № 1166н «Об утверждении порядка прохождения донорами медицинского обследования»;
3. Статья 186 Трудового кодекса РФ;
4. Рекомендации Всемирной организации здравоохранения.



Ещё больше информации — на портале «+Я»
донорство-плазмы.рф