

Уважаемые родители,

в целях формирования здорового образа жизни согласно Плану проведения региональных тематических мероприятий по профилактике заболеваний на 2023 год с 17 апреля по 23 апреля проводятся мероприятия, посвященные «Неделе популяризации донорства крови (в честь Дня донора в России 20 апреля)».

Предлагаем ознакомиться с основными тезисами:

- накануне и в день сдачи крови запрещено употреблять жирную, жареную, острую и копченую пищу;
- лучше пить сладкий чай с вареньем, соки, морсы, компоты, минеральную воду и есть хлеб, сушки, сухари, отварные крупы и макароны на воде без масла;
- за 48 часов до визита в учреждение службы крови нельзя употреблять алкоголь, а за 72 часа принимать лекарства, содержащие аспирин;
- донацию следует планировать в утренние часы, так как организм лучше реагирует на кровопотерю именно в утренние часы;
- не следует планировать донацию после ночного дежурства или бессонной ночи.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!