

17.04-23.04



Неделя популяризации донорства крови

- Ежегодно 20 апреля в России отмечается ❤️ Национальный день донора крови. ❤️
- 📍 Он был учрежден 20 февраля 2007 года на "круглом столе" по проблемам донорства и службы крови, состоявшемся в Государственной Думе РФ
- ✅ Трудовым кодексом 📖 предусмотрены два дня отдыха для доноров (в день сдачи крови и на следующий день).
 - ✅ Лицам, награжденным нагрудным знаком "Почетный Донор России", полагается ежегодный оплачиваемый отпуск в удобное для них время, внеочередное оказание медицинской помощи 🏥 в рамках программы государственных гарантий, первоочередное приобретение по месту работы или учебы льготных путевок 🏖️ на санаторно-курортное лечение, а также ежегодная индекслируемая денежная выплата. 💰
 - ✅ Донором может стать любой человек в возрасте от 18 до 60 лет, весом не менее 50 кг.
 - ✅ Сдача цельной крови занимает около 15 минут. А если сдаются отдельные компоненты крови, процедура длится 30 минут, максимум полтора часа.
 - ✅ Цельную кровь разрешено сдавать не более пяти раз в год. Между визитами на станцию переливания должно пройти не менее 60 дней.
 - ✅ В 2023 году сумма 💰 ежегодной выплаты составляет 16 578 рублей
- Начиная с 2008 года министерством здравоохранения Российской Федерации и Федеральным медико-биологическим агентством (ФМБА России) была

реализована масштабная программа развития массового добровольного донорства крови.

В настоящее время развитие донорства крови и ее компонентов признано стратегическим направлением российского здравоохранения. В рамках постановления правительства РФ от 27 декабря 2012 года "О финансовом обеспечении за счет бюджетных ассигнований федерального бюджета мероприятий по развитию службы крови" осуществляется реализация мероприятий по пропаганде массового донорства крови и ее компонентов и повышения качества медицинского обслуживания в учреждениях службы крови.

✓ Интернет-портал Службы крови – www.yadonor.ru. Горячая линия по вопросам донорства крови – 8-800-333-33-30 – работает круглосуточно и звонок по России бесплатный.

С 2016 года в Москве проводится донорский марафон "Достучаться до сердец"

Организаторами марафона выступают Национальный фонд развития здравоохранения и Московский ресурсный центр по донорству крови при поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы, Координационного совета по донорству крови при Общественной палате Российской Федерации и службы крови Москвы.

✓ За время проведения акции было собрано свыше 13 800 литров крови. ☹

КАК СТАТЬ ПОЧЁТНЫМ ДОНОРОМ РОССИИ?

НЕОБХОДИМОЕ КОЛИЧЕСТВО ДОНАЦИЙ

- ЦЕЛЬНАЯ КРОВЬ 40 ДОНАЦИЙ
- ПЛАЗМА 60 ДОНАЦИЙ
- ЦЕЛЬНАЯ КРОВЬ ≥ 25 ДОНАЦИЙ + ДОБОР ДО 40 ПЛАЗМОЙ
- ЦЕЛЬНАЯ КРОВЬ < 25 ДОНАЦИЙ + ДОБОР ДО 60 ПЛАЗМОЙ

ЛЬГОТЫ

- ВНЕОЧЕРЕДНОЕ ЛЕЧЕНИЕ** в государственных или муниципальных организациях здравоохранения в рамках программы государственных гарантий оказания гражданам Российской Федерации бесплатной медицинской помощи
- ПРЕДОСТАВЛЕНИЕ** ежегодного оплачиваемого отпуска в удобное для почётного донора время года
- ЕЖЕГОДНАЯ ДЕНЕЖНАЯ ВЫПЛАТА**
- ПЕРВООЧЕРЕДНОЕ ПРИОБРЕТЕНИЕ** по месту работы или учебы **льготных путевок** для санаторно-курортного лечения

ПОЧЁТНЫЙ ДОНОР РОССИИ

ГРАЖДАНЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ, НАГРАЖДЕННЫЕ НАГРУДНЫМ ЗНАКОМ "ПОЧЁТНЫЙ ДОНОР СССР" И ПОСТОЯННО ПРОЖИВАЮЩИЕ НА ТЕРРИТОРИИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ, **ИМЕЮТ ПРАВО НА МЕРЫ СОЦИАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ ОПРЕДЕЛЁННЫЕ ДЛЯ ЛИЦ, НАГРАЖДЁННЫХ НАГРУДНЫМ ЗНАКОМ "ПОЧЁТНЫЙ ДОНОР РОССИИ"**

(П. 2 СТ. 23 ФЕДЕРАЛЬНОГО ЗАКОНА РФ ОТ 20.06.2012 Г. №125-ФЗ "О ДОНОРСТВЕ КРОВИ И ЕЕ КОМПОНЕНТОВ")

ВАЖНО
ДОНАЦИЯ ЛЮБОГО КЛЕТОЧНОГО КОМПОНЕНТА (ЭРИТРОЦИТОВ, ТРОМБОЦИТОВ ИЛИ ГРАНУЛОЦИТОВ) ПРИРАВНИВАЕТСЯ К ДОНАЦИИ ЦЕЛЬНОЙ КРОВИ



РЕКОМЕНДАЦИИ ДО И ПОСЛЕ ДОНАЦИИ

ДО

ЕДА



- ЖИРНАЯ, ЖАРЕНАЯ, ОСТРАЯ И КОПЧЕНАЯ ПИЩА
- КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ
- МЯСНЫЕ, РЫБНЫЕ И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
- ЯЙЦА И МАСЛО (В Т.Ч. РАСТИТЕЛЬНОЕ)
- ШОКОЛАД, ОРЕХИ И ФИНИКИ



- СЛАДКИЙ ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ
- СОКИ, МОРСЫ, КОМПОТЫ
- МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА
- ХЛЕБ, СУХАРИ, СУШКИ
- ОТВАРНЫЕ КРУПЫ
- МАКАРОНЫ НА ВОДЕ БЕЗ МАСЛА
- ОВОЩИ И ФРУКТЫ (КРОМЕ БАНАНОВ)

УТРОМ НУЖНО ЛЕГКО ПОЗАВТРАКАТЬ, А НЕПОСРЕДСТВЕННО ПЕРЕД ПРОЦЕДУРОЙ ДОНОРУ ПОЛОЖЕН СЛАДКИЙ ЧАЙ.

ЗАПРЕЩЕНЫ ПЕРЕД СДАЧЕЙ:



АЛКОГОЛЬ



ЛЕКАРСТВА, СОДЕРЖАЩИЕ
АЛКАЛОИДЫ И БАЛАНСИСКИ



КУРЕНИЕ

НЕ СДАВАЙТЕ КРОВЬ:

ПОСЛЕ НОЧНОГО ДЕЖУРСТВА ИЛИ ПРОСТО БЕССОННОЙ НОЧИ, ПЕРЕД ЭКЗАМЕНАМИ, СОРЕВНОВАНИЯМИ, СДАЧЕЙ ПРОЕКТА.

ПРИ СЕБЕ ИМЕТЬ:

ОРИГИНАЛ ПАСПОРТА ИЛИ ДРУГОЕ УДОСТОВЕРЕНИЕ Личности (ВОЕННЫЙ БИЛЕТ); ВРЕМЕННОЕ УДОСТОВЕРЕНИЕ Личности (ГРАЖДАНИНА ПО ФОРМЕ №12); ПАСПОРТ МОРИКА

ПОСЛЕ



ПОСИДИТЕ РАССЛАБЛЕННО
ЕСЛИ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ
ИЛИ СЛАБОСТЬ, ОБРАТИТЕСЬ К ПЕРСОНАЛУ.

ВОЗДЕРЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ В ТЕЧЕНИЕ ЧАСА

НЕ СНИМАЙТЕ
ПОВЯЗКУ

3-4
часа



ТРАНСПОРТ

ОГРАНИЧЕНИЯ
ПОСЛЕ ДОНАЦИИ:



ЧЕРЕЗ 2 ЧАСА



ОГРАНИЧЕНИЙ НЕТ

1
день

НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ ЗНАЧИТЕЛЬНЫМ ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЖКАМ, ВОЗДЕРЖИТЕСЬ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ

2
дня

СТРАЙТЕСЬ ОБЫЧНО И РЕГУЛЯРНО ПИТАТЬСЯ, УПОТРЕБЛЯЙТЕ ПОВЫШЕННОЕ КОЛИЧЕСТВО ЖИДКОСТИ

ПРИВИВКИ
НЕ РАНЕЕ ЧЕМ ЧЕРЕЗ 10 ДНЕЙ

КАК ЧАСТО МОЖНО СДАВАТЬ КРОВЬ?

МУЖЧИНЫ



5 РАЗ В ГОД

ЖЕНЩИНЫ



4 РАЗА В ГОД

МИНИМАЛЬНЫЕ ИНТЕРВАЛЫ МЕЖДУ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ ДОНОРСТВА (В ДНЯХ):

| ИСХОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ | ПОСЛЕДУЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ | | | | | |
|----------------------------|-----------------------|-------------------------|----------------------------|----------|------------|-------------|
| | кроводача | эритроциты с плазмой | эритроциты с сывороткой | плазмада | тромбоциты | панкреозыма |
| кроводача | 60 | 60 | 90 | 30 | 30 | 30 |
| эритроциты с плазмой | 60 | 60 | 90 | 30 | 30 | 30 |
| эритроциты с сывороткой | 120 | 90 | 120 | 60 | 60 | 60 |
| плазмада | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 |
| тромбоциты | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 |
| панкреозыма | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 60 |