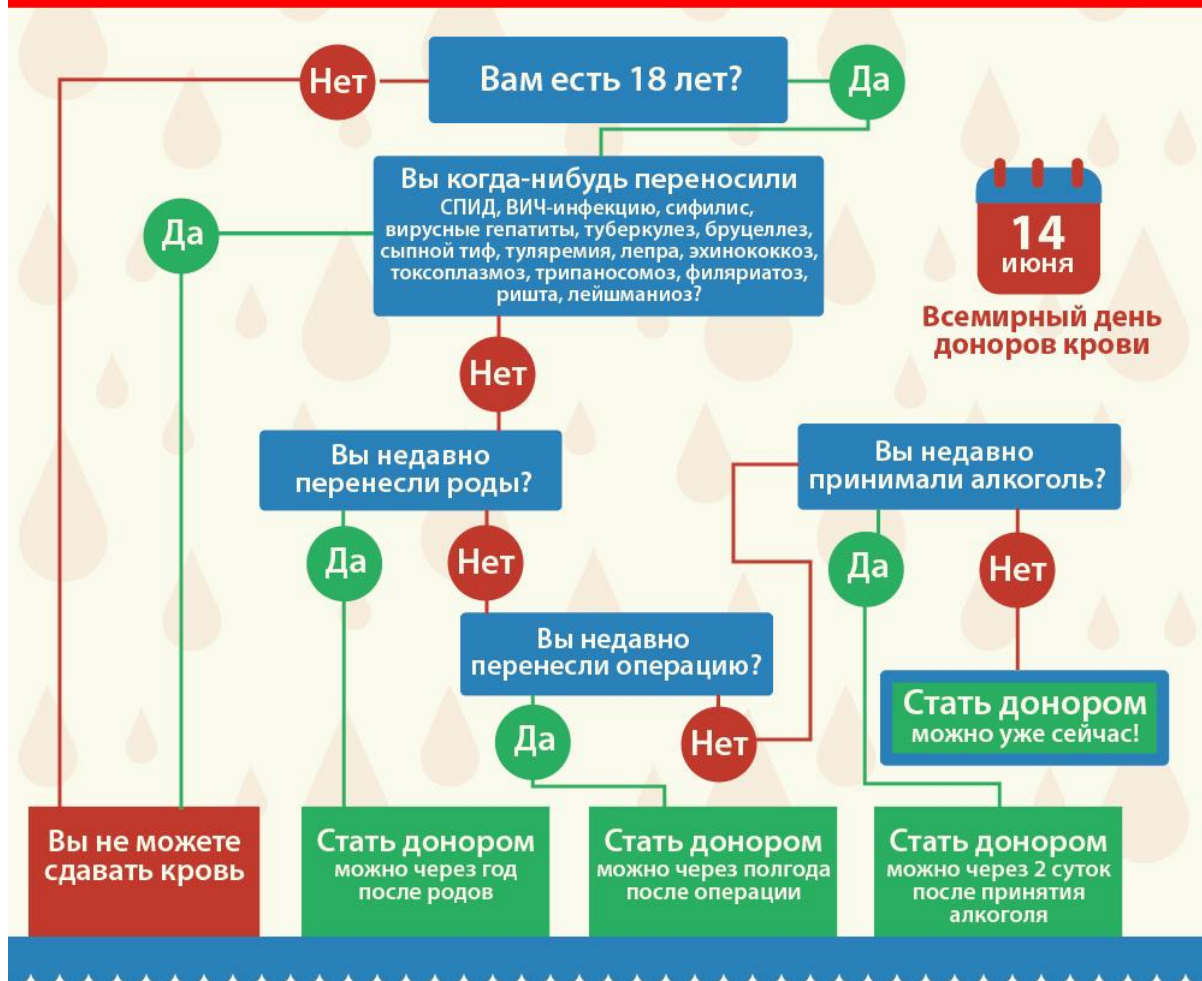


Как стать донором крови?



Мужчина может сдавать кровь не более 5 раз в год



Женщина может сдавать кровь не более 4 раз в год



Интервал между сдачей крови минимум 60 дней



Процедура сдачи крови проходит не более 15 минут



Во время процедуры человек теряет 8% крови, которая восстанавливается через 3 дня



За 1 час до и 1 час после сдачи крови нельзя курить



За 1 день до процедуры необходимо отказаться от жирной, жареной, острой и копченой еды



За 72 часа до сдачи крови нельзя принимать лекарства



После сдачи крови не стоит заниматься физическими нагрузками, употреблять спиртное