

# ДОНОРСТВО -

означает добровольное предоставление части крови или ее компонентов для лечебных целей в пользу больного, который в них нуждается.

Сдать кровь может любой здоровый человек старше 18 лет, имеющий вес более 50 кг



Служба  
здоровья

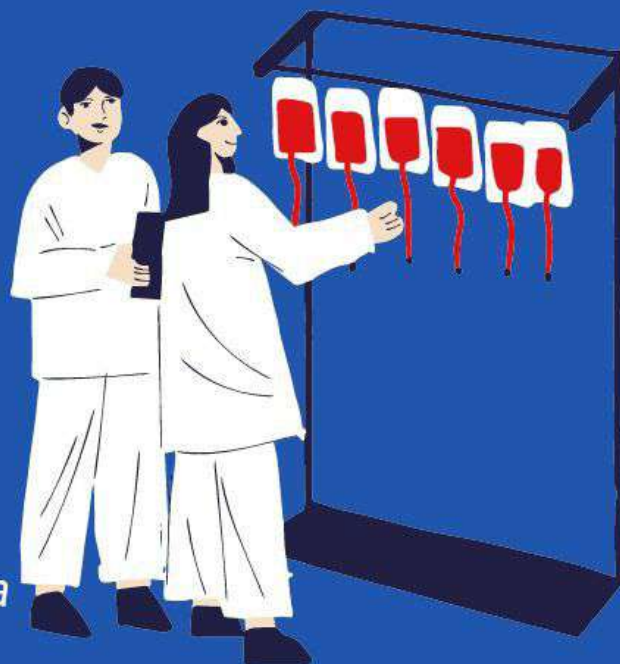
# КТО ПРИЗНАЕТСЯ ДОНОРОМ?

**Донором крови может быть любой совершеннолетний гражданин России (до 65 лет) , чей вес тела превышает 50 кг и отсутствуют противопоказания.**


Донором крови считается любой человек, который на добровольной основе сдаёт свою собственную кровь, а также такие компоненты как:

- 🩸 плазма крови и её иммунная часть
- 🩸 эритроциты
- 🩸 тромбоциты
- 🩸 лейкоциты
- 🩸 гранулоциты


*\* Сдать кровь может и иностранец, проживающий в России не менее года*




## В ДЕНЬ СДАЧИ КРОВИ



В соответствии со ст. 186 Трудового Кодекса РФ в день сдачи крови и ее компонентов, а также в день медицинского обследования донор освобождается от работы, независимо от форм собственности, с сохранением за ним среднего заработка за эти дни.



Если по соглашению с администрацией работник, являющийся донором, в день сдачи крови вышел на работу (за исключением работ, с вредными и/или опасными условиями труда, когда выход на работу в этот день невозможен), ему предоставляется по его желанию другой день отдыха с сохранением за ним среднего заработка.



Учреждение службы крови обеспечивает донора бесплатным питанием или компенсацией на обед.

## БЕЗОПАСНО

Научными исследованиями и практическими наблюдениями доказано, что дача крови в дозе до 500 мл совершенно безвредна и безопасна для здоровья человека.



## ПОЛЕЗНО

Периодические донации крови оказывают благоприятное стимулирующее воздействие на организм донора.



## КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ДОНАЦИИ:

1. Накануне и в день сдачи крови запрещено употреблять жирную, жареную, острую и копченую пищу, колбасные изделия, а также мясные, рыбные и молочные продукты, яйца и масло (в т.ч. растительное), шоколад, орехи и финики, авокадо, свеклу, бананы
2. Лучше пить сладкий чай с вареньем, соки, морсы, компоты, минеральную воду и есть хлеб, сухари, сушки, отварные крупы, макароны на воде без масла, овощи и фрукты, за исключением авокадо, свеклы, бананов
3. За 48 часов до визита в учреждение службы крови нельзя употреблять алкоголь, а за 72 часа — принимать лекарства, содержащие аспирин и анальгетики
4. За час до процедуры донации следует воздержаться от курения
5. Лучше всего на кровопотерю организм реагирует именно в утренние часы. И чем раньше происходит донация, тем легче переносится эта процедура. После 12:00 сдавать кровь рекомендуется только постоянным донорам
6. Не следует планировать донацию после ночного дежурства или бессонной ночи
7. Не стоит планировать сдачу крови непосредственно перед экзаменами, соревнованиями, на время интенсивного периода работы



# ПЛЮСЫ ДОНОРСТВА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

- профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы;
- улучшение эмоционального состояния человека;
- организм становится более адаптированным к кровопотере;
- самообновление всего организма;
- снижение риска развития инфаркта.



Служба  
здоровья

# КАК ЧАСТО МОЖНО СДАВАТЬ КРОВЬ?

Мужчины могут сдавать цельную кровь не более 5 раз в год, женщины – не более 4 раз в год.

После сдачи крови должно пройти:  
**не менее 60 дней**, прежде чем донор сможет сдать кровь

**не менее 30 дней**, прежде чем донор сможет сдавать плазму



Служба  
здоровья





## **ДОНАЦИЯ В ВЫХОДНОЙ, В ПЕРИОД ОТПУСКА ИЛИ В ПРАЗДНИЧНЫЙ ДЕНЬ**

**При донации в период ежегодного оплачиваемого отпуска, в выходной или нерабочий праздничный день работнику по его желанию предоставляется другой день отдыха.**



При сдаче крови в период освобождения от работы по болезни другой день отдыха работнику не предоставляется.



После каждого дня сдачи крови работнику даётся дополнительный день отдыха. Этот день может быть присоединен к отпуску или использован в другое время в течение года со дня донации.



Работодатель сохраняет за работником его средний заработок за дни донации и предоставленные в связи с этим дни отдыха. Для всех случаев определения среднего заработка, предусмотренных Трудовым кодексом, устанавливается единый порядок его исчисления (ст. 139 ТК РФ).

## ДЛЯ ПОСТОЯННЫХ ДОНОРОВ

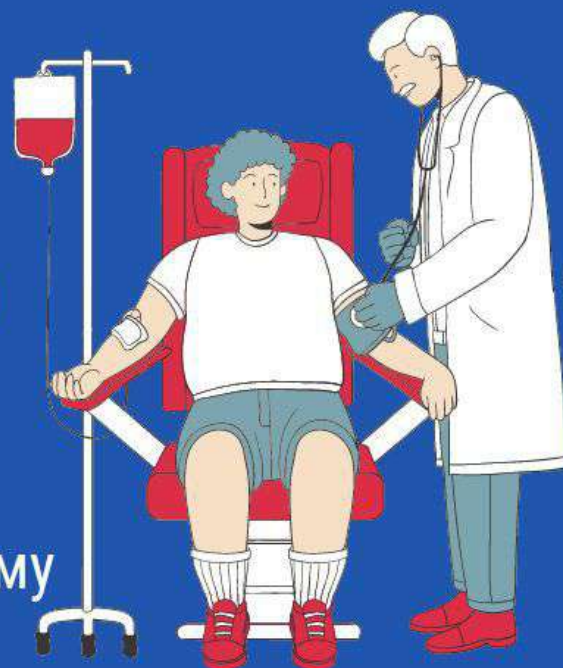


Доноры, безвозмездно сдавшие в течение года кровь и (или) ее компоненты в суммарном количестве, равном двум максимально допустимым дозам, имеют право на первоочередное получение по месту работы или учебы льготных путевок для санаторно-курортного лечения.

# ПОЧЁТНЫЙ ДОНОР РОССИИ

В соответствии с Федеральным законом № 125-ФЗ «О донорстве крови и ее компонентов» нагрудным знаком «Почётный донор России» награждаются граждане, сдавшие бесплатно:

- цельную кровь 40 и более раз,
- плазму 60 и более раз,
- цельную кровь 25 и более раз и плазму крови в общем количестве 40,
- цельную кровь менее 25 и плазму крови в общем количестве 60.



Законом предусмотрено, что донация любого клеточного компонента (эритроцитов, тромбоцитов или гранулоцитов) приравнивается к донации цельной крови.

# ПРАВА ПОЧЁТНОГО ДОНОРА

- ❶ внеочередное лечение в государственных или муниципальных организациях здравоохранения в рамках Программы государственных гарантий оказания гражданам РФ бесплатной медицинской помощи;
- ❷ первоочередное приобретение по месту работы или учебы льготных путевок для санаторно-курортного лечения;
- ❸ предоставление ежегодного оплачиваемого отпуска в удобное для них время года;
- ❹ ежегодную денежную выплату.

*Граждане России, награжденные знаком «Почётный донор СССР» и постоянно проживающие на территории РФ, имеют право на меры социальной поддержки «Почётного донора России».*