

Чек-лист подготовки к сдаче крови



Мой возраст **18 лет и больше**



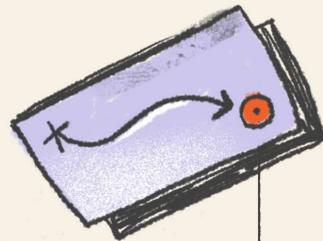
Мой вес **более 50 килограмм**



Противопоказаний нет



Центр сдачи крови выбран



Диету **за 1 день** до сдачи — соблюдаю



2 дня алкоголь — не пью



3 дня аспирин и анальгетики — не принимаю



Сдача крови запланирована **через 3 дня**



Что есть накануне сдачи крови



Нельзя

- жирное
- острое
- копченое
- яйца, жирное мясо и рыбу
- масло и молочные продукты
- шоколад
- орехи и финики
- бананы, авокадо
- свеклу и чернику



Можно

- фрукты (кроме бананов)
- тушеные овощи или на пару
- свежие овощи
- каши на воде без масла (греча, овсянка, рис)
- макароны без масла
- хлеб
- соки, морсы, компоты
- кофе без молока/сливок и чай



Накануне ложусь спать пораньше



Утром не забываю позавтракать



Перед выходом из дома — паспорт в кармане



За час до сдачи крови не курю



Узнать все подробности на сайте DonorSearch