**Как себя вести после донации крови?**

**Что необходимо делать для восстановления организма после сдачи крови?**

В день кроводачи не рекомендуются тяжелые физические и спортивные нагрузки, подъем тяжестей. В течение двух дней рекомендуется полноценно и регулярно питаться, выпивать не менее 1—2 литров жидкости в день (алкоголь не рекомендуется). Далее ведите привычный образ жизни.

Чтобы состав крови быстрее восстановился, рекомендуется пить больше жидкости — соки, чай. Необходимо правильное питание: в рационе донора всегда должен присутствовать белок, от которого зависит уровень гемоглобина в крови. Продукты, содержащие белок — мясо, чечевица, фасоль и все бобовые, рыба и др.

**Что делать, если я хочу сдать кровь для конкретного пациента?**

Если вы знаете имя и фамилию человека, для которого хотите сдать кровь, то достаточно прийти в медицинское учреждение, в котором находится такой пациент и обратиться в донорский пункт, который обычно находится при больнице.

Также можно обратиться на станцию переливания крови, которая обслуживает это лечебное учреждение и сообщить, что вы собираетесь сдать кровь для конкретного пациента, указав его фамилию и место лечения. Необходимо предварительно согласовать сдачу крови с врачами, которые лечат пациента, для которого вы хотите сдать кровь.

**Как отражается сдача крови на здоровье?**

Сдача крови на регулярной основе полезна для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы и, кроме того, способствует самообновлению всего организма. Ученые в ходе обследования большого количества мужчин выяснили, что у регулярно сдающих кровь инфаркты возникают в десятки раз реже. Американские исследователи из Канзасского медицинского центра подтвердили, что мужчины, являющиеся постоянными донорами, на 30% меньше страдают сердечными приступами.

Более того: сдача крови и последующее обновление самым прямым образом влияют на улучшение эмоционального состояния человека. А в серьезных ситуациях, например, при несчастном случае, донор имеет больше шансов на выживание, так как его организм более адаптирован к кровопотере.

**Не возникает ли привыкания к донорству?**

Привыкания к донорству не возникает: кроветворение в организме здорового человека — это сложный саморегулируемый процесс, на который не влияют периодические кроводачи.

**Не вредно ли сдавать кровь? Приспособлен ли для этого человеческий организм?**

Сдавать кровь не вредно. Человеческий организм эволюционно приспособлен к кровопусканиям: это универсальный механизм реакции при травмах, а у женщин, вообще, часть функционирования организма.

**Что можно и нельзя делать после сдачи крови?**

Непосредственно после сдачи крови посидите в течение 10—15 минут. Воздержитесь от курения в течение часа до и после кроводачи, воздержитесь от употребления алкоголя в течение суток. Не снимайте повязку в течение 3—4 часов, старайтесь не мочить ее. Старайтесь не подвергаться интенсивным физическим нагрузкам в течение суток. Старайтесь обильно и регулярно питаться в течение двух суток. Употребляйте повышенное количество жидкости в течение двух суток. Не планируйте дачу крови непосредственно перед экзаменами, соревнованиями, сдачей проекта, на время особенно интенсивного периода работы и т. п.

**Какие гарантии и компенсации предоставляются донорам крови и ее компонентов?**

После сдачи крови или ее компонентов донор получает денежную компенсацию и «Справку о предоставлении гарантий и компенсаций донору», согласно которой освобождается от работы, учебы, службы в день медицинского осмотра и сдачи крови (плазмы) с сохранением средней заработной платы.
Сохранение среднего заработка осуществляется за счет организации переливания крови в порядке, определяемом Советом Министров Республики Беларусь.

Студентам очной формы обучения при предоставлении справки из деканата соответствующего учебного заведения.

Статья 31 гарантии, предоставляемые донору, сдавшему кровь и ее компоненты на возмездной основе. Статья 31¹ гарантии, предоставляемые донору, сдавшему кровь и ее компоненты на безвозмездной основе.