**Хочешь стать донором? Расскажем, как подготовиться**

Донорство крови – важный и при этом доступный вид благотворительности. Но не забывайте, что решение сдать кровь накладывает обязательства, ведь используется она в дальнейшем для помощи людям в экстренной ситуации. Поэтому нужно соблюсти нехитрые правила:

* **Накануне и в день сдачи крови запрещено** употреблятьжирную, жареную, острую и копченую пищу, колбасные изделия, а также мясные, рыбные и молочные продукты, яйца и масло (в том числе растительное), шоколад, орехи и финики, авокадо, свеклу, бананы.
* **Натощак сдавать кровь не нужно!**
* 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, КРОМЕ авокадо, свеклы, бананов.
* За 48 часов до визита в службу крови нельзя употреблять алкоголь, а за 72 часа — принимать лекарства, содержащие аспирин и анальгетики.
* Также за час до процедуры донации следует воздержаться от курения.
* Медики установили, что 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.

**Следование этим несложным правилам особенно важно при сдаче тромбоцитов или плазмы, их нарушение повлияет на качество заготавливаемых компонентов крови.**