



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Полноценно и регулярно питайтесь в течение 2 дней



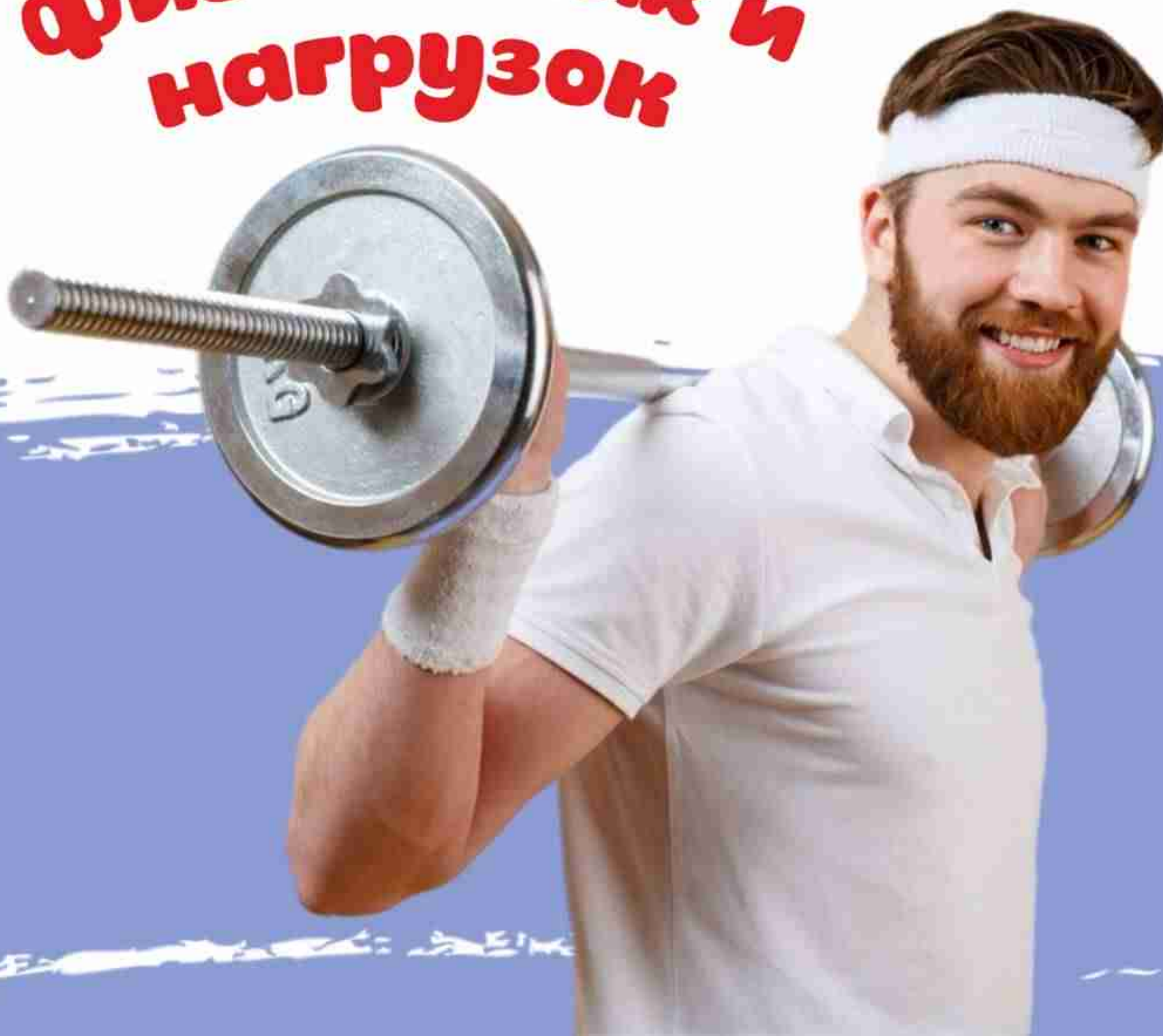


8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

**Избегайте в этот
день тяжелых
физических и
нагрузок**





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

**Не снимайте
повязку в
течение 3-4
часов**





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

**Воздержитесь
от курения в
течение часа**



**NO
SMOKING**



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

**Посидите
расслабленно в
течение 10–15
минут**





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

**За 72 часа не
принимайте лекарства,
содержащие аспирин и
анальгетики**





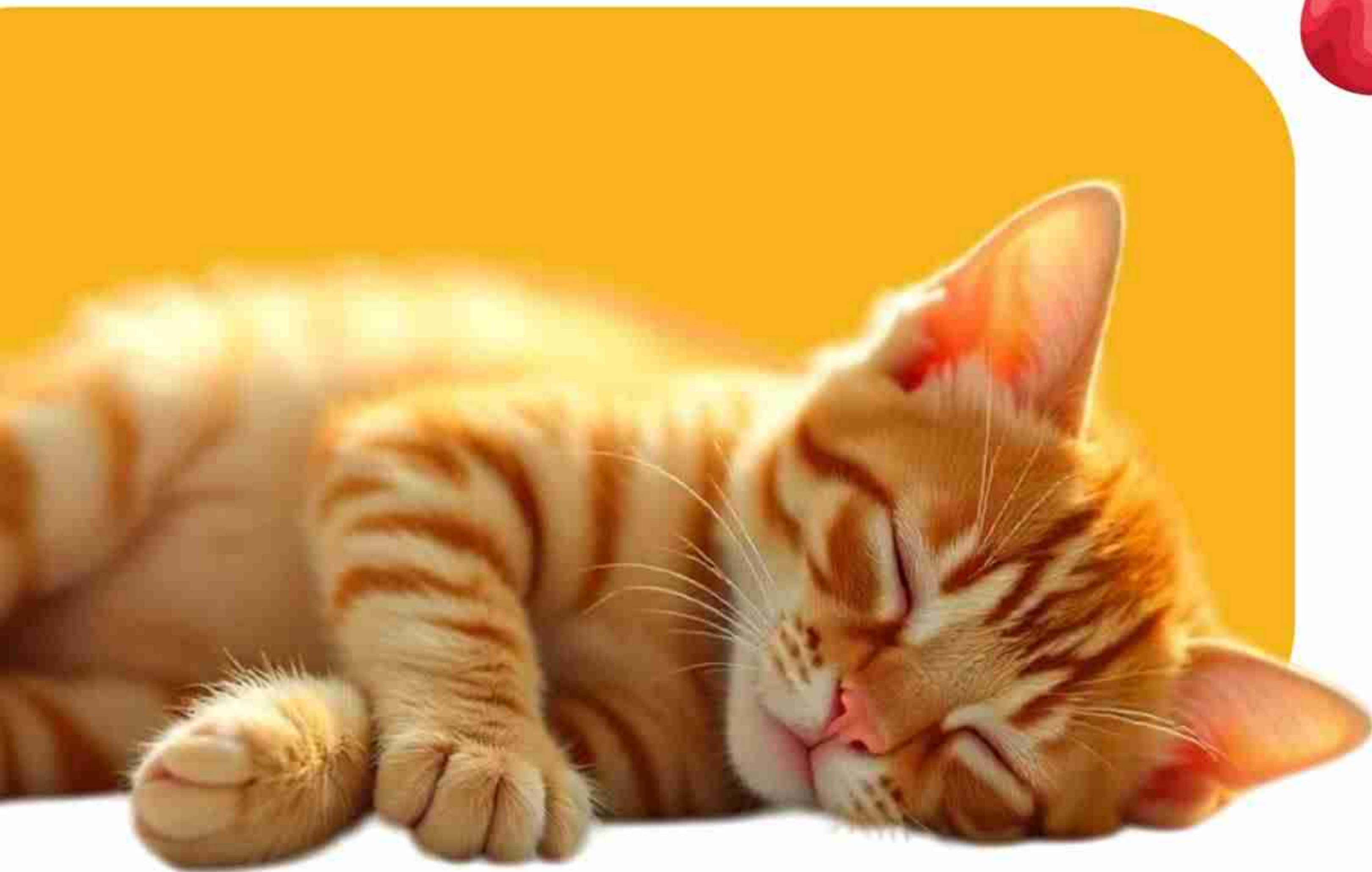
8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



**Хорошо выспитесь
перед сдачей крови**





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

За час воздержитесь от курения



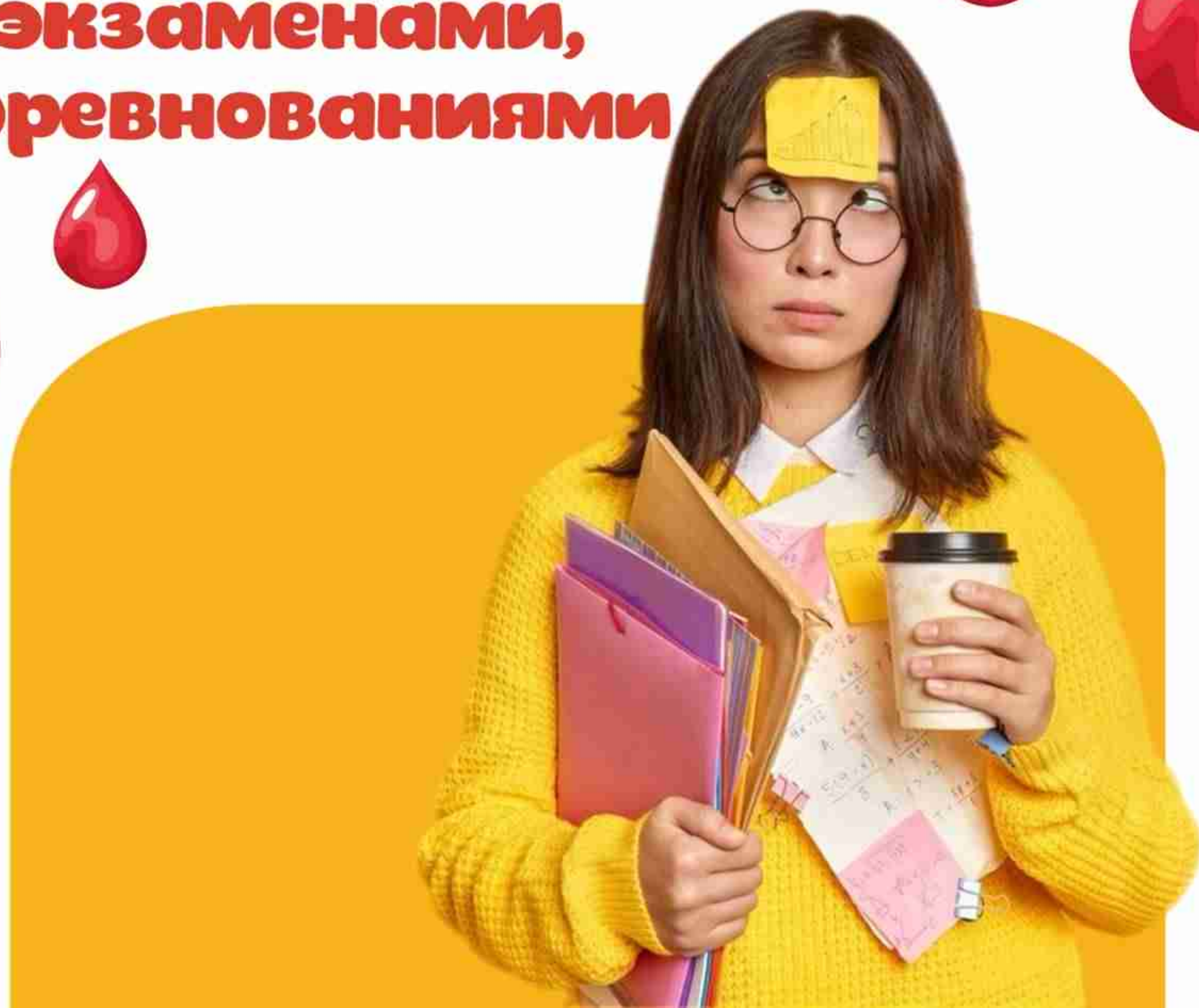


8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Не планируйте сдачу крови перед экзаменами, соревнованиями





8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

**Сдавайте
кровь до 12:00**





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

**За 48 часов не
употребляйте
алкоголь**





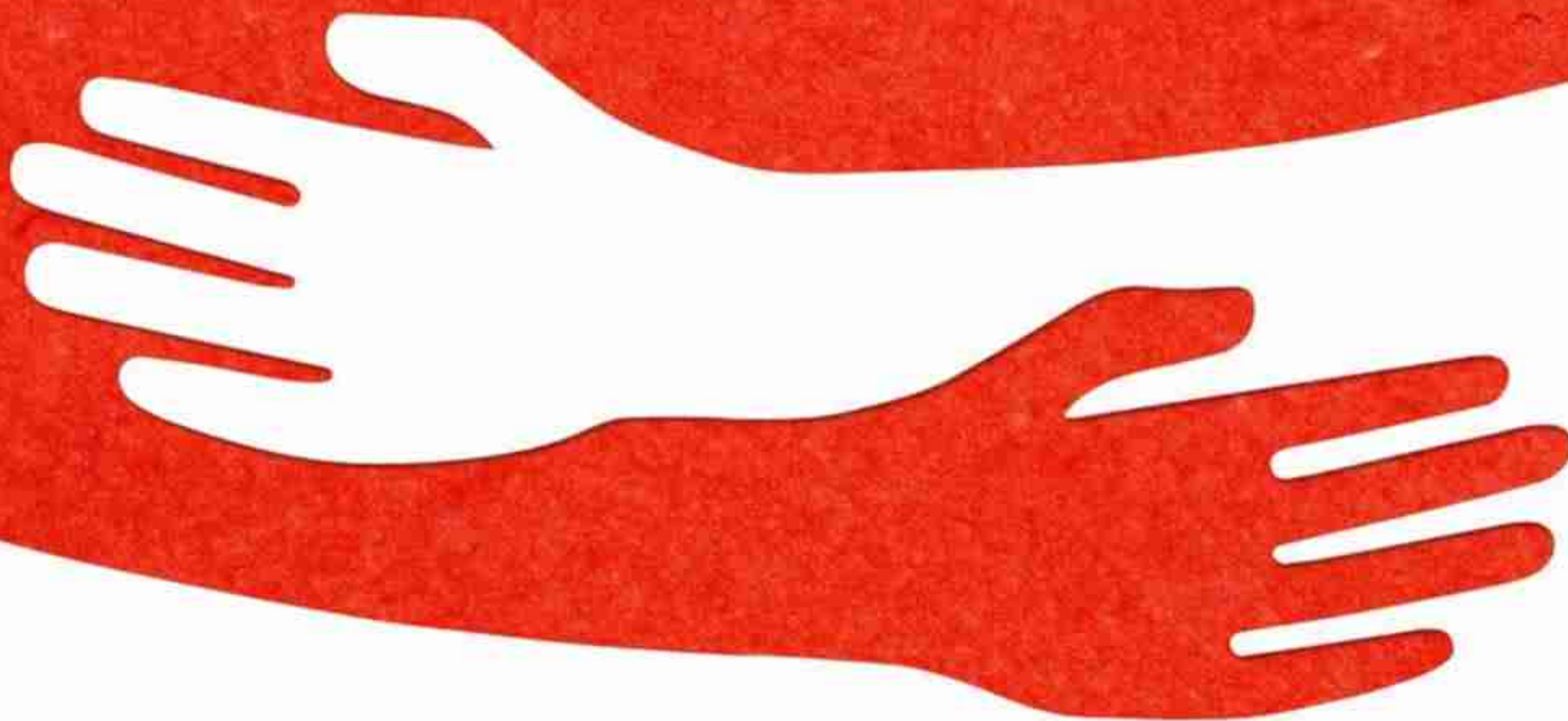
#ТЫ
СИЛЬНЕЕ
МИНИСТРАН
УТВЕРЖДАЕТ!

8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Как ПОДГОТОВИТЬСЯ К сдаче крови?





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

После сдачи крови:





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

9



Свеклу



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



Орехи,
финики



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

7



Бананы



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

6



Авокадо



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

5



Шоколад



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

4



Яйца



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

3



Мясо



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

2



Рыбу



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

1



Жирную, жареную, острую и
копченую пищу, колбасные
изделия.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Что НЕЛЬЗЯ есть накануне и в день сдачи крови?





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



Как часто можно сдавать кровь?

Женщинам

Мужчинам

4 раза в
год



5 раз в
год



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

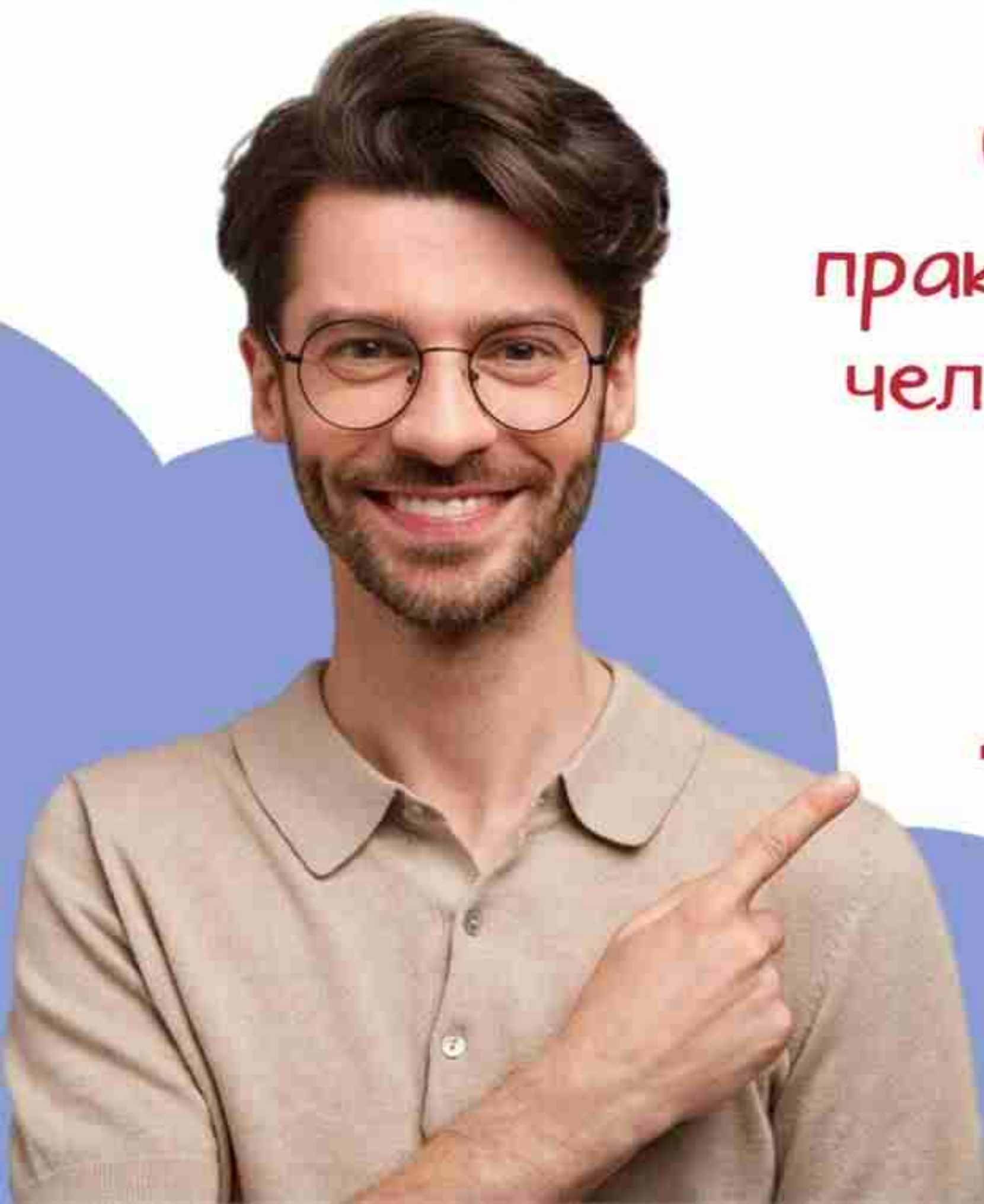


Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



Кто может быть донором крови?

Стать донором может
практически любой здоровый
человек, если он старше 18
лет, не имеет
противопоказаний к
донорству, а его вес
больше 50 кг





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Донация крови не навредит вашему здоровью!



Сдача крови в
объеме до 500 мл
безвредна и
безопасна для
здоровья человека



#ТЫ
СИЛЬНЕЕ
МИНИСТРАН
УТВЕРЖДАЕТ

8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

**14-20
апреля**

**Неделя
популяризации
донорства крови и
костного мозга**

Донорство – это добровольное предоставление части крови, ее компонентов, а также других тканей или органов для лечебных целей



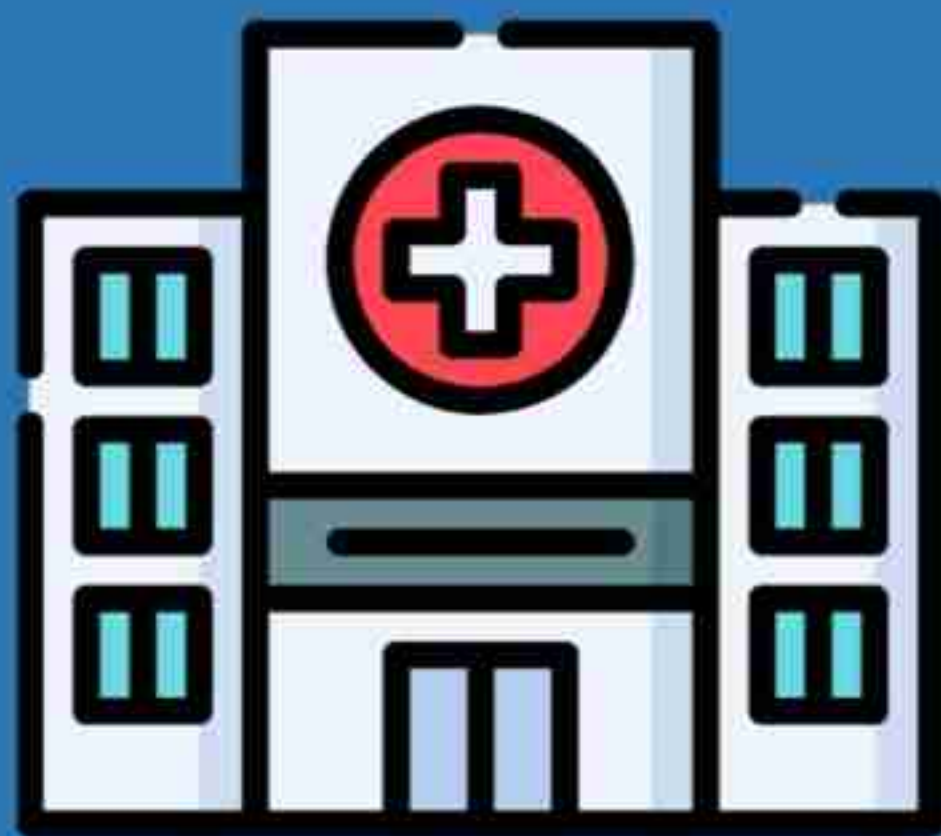
Где можно сдать кровь?



ГБУ РО

«Областная станция переливания крови»

Тел.: 8-4912-44-17-74



ГБУ РО «ГКБСМП»,

отделение переливания крови

Тел.: 8-4912-76-33-18



ГБУ РО «ОКБ»,

отделение переливания крови

Тел.: 8-4912-36-86-88



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU

Куда обратиться, если Вы решили стать донором костного мозга?

ГБУ РО «Областная станция
переливания крови»

Тел.: 8-4912-44-17-74



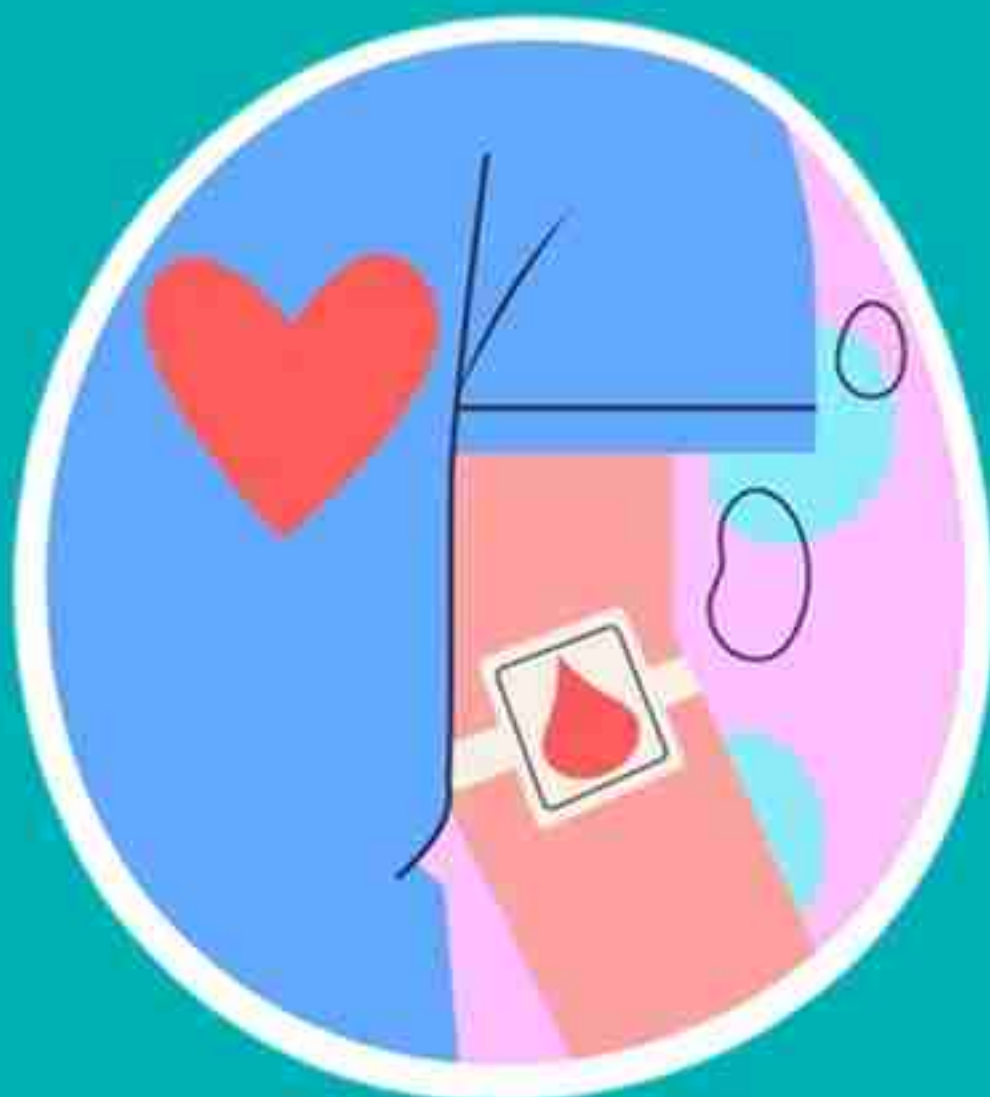
Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Орловской области



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Пройдите процедуру донации костного мозга.

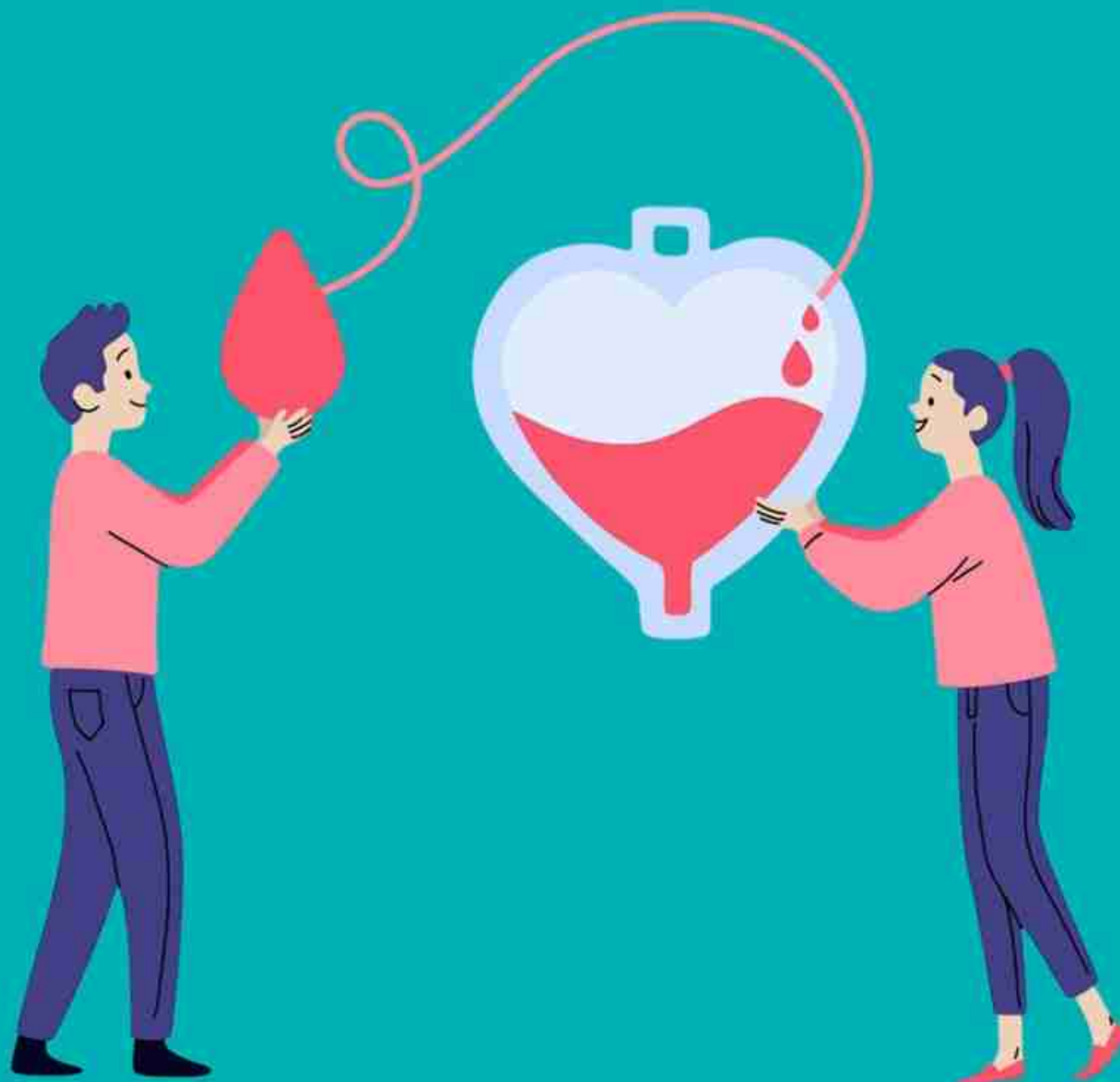


Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU

**Ждите, когда появиться
пациент, которому
потребуется пересадка
костного мозга.**



Центр общественного здоровья
и эпидемиологической профилактики
Республики Карелия



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Республики Беларусь



После обнаружения пациента пройдите еще одно генетическое типирование.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

В случае совпадения
генотипов подтвердите
готовность стать донором.



Центр общественного здоровья
и ненасильственной профилактики
Тверской области



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

Как стать донором костного мозга?

Пройдите
генетическое типирование
в рекрутинговом центре
по месту жительства.



Федеральный центр генетического
типирования и трансплантации
костного мозга



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



**Восстановиться после донации
очень трудно.**

**Полное восстановление клеток
костного мозга происходит уже
через 2 недели.**



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



**Донором можно стать лишь
один раз в жизни.**

**Нет! Донором можно
становиться несколько раз
без последствий для здоровья.**



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

**Сдавать костный мозг
больно и опасно.**

**Нет! Во время донации
боли нет.**



Центр общественного просвещения
и медицинской профилактики
Рязанской области



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU

**Костный мозг берут из
позвоночника.**

**Нет! Позвоночник не имеет
никакого отношения к донорству
костного мозга.**



Центр общественного просвещения
и медицинской профилактики
Рязанской области

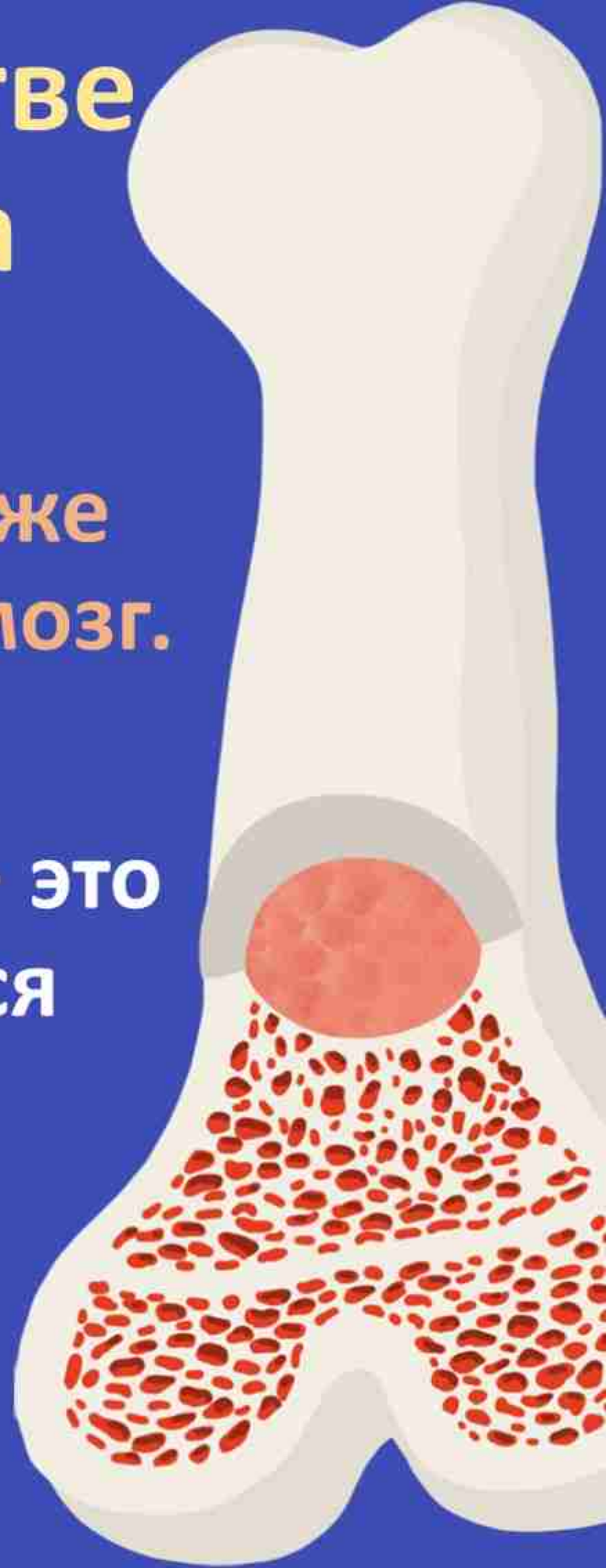


8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU

Мифы о донорстве КОСТНОГО МОЗГА

Костный мозг — то же
самое, что спинной мозг.

Нет! Костный мозг — это
ткань, находящаяся
внутри костей.



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

Как происходит процедура донации костного мозга?

Забор материала происходит
из крови через вену или
из тазовой кости.





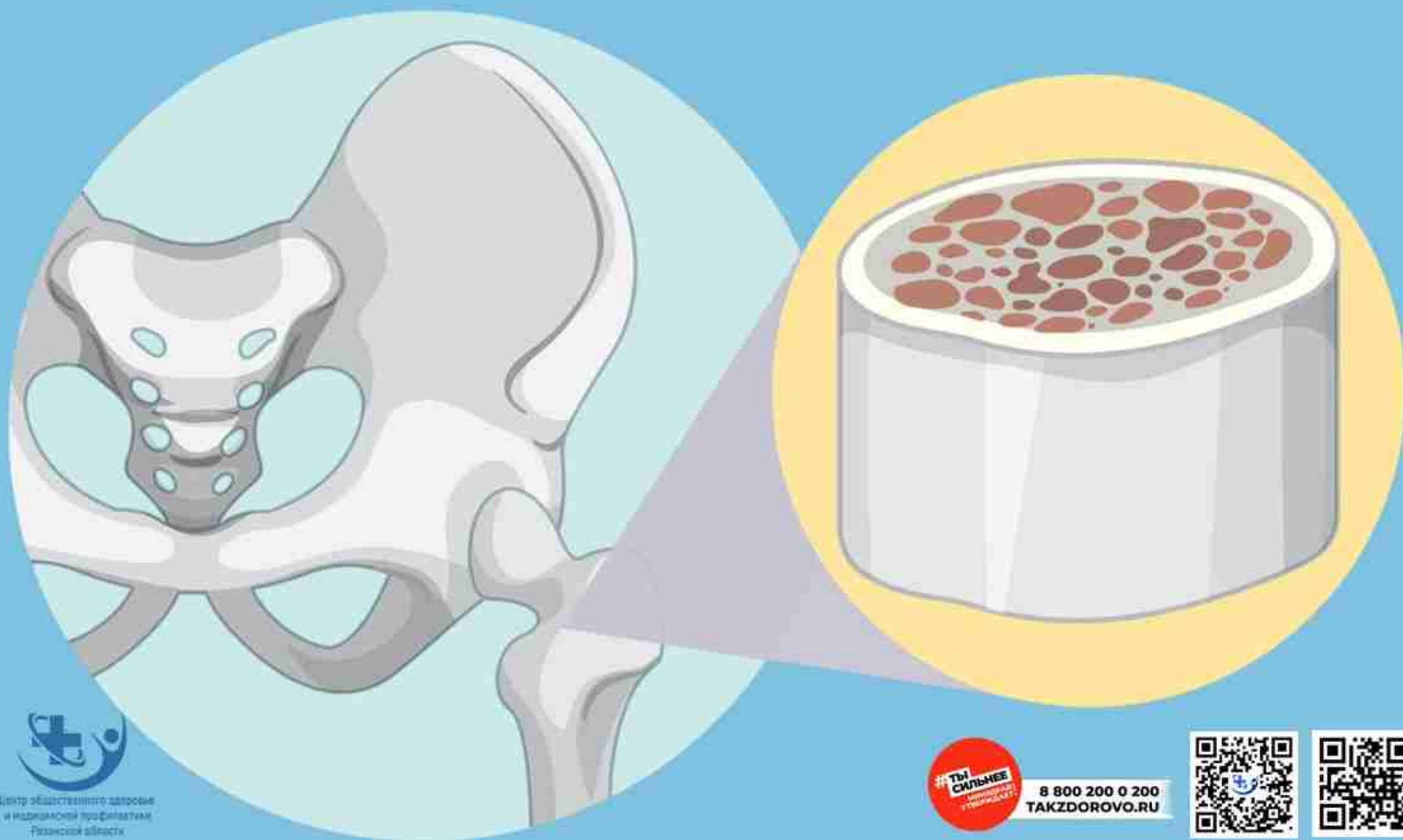
Кто может стать донором костного мозга?

- Вам от 18 до 45 лет.
- Ваш вес больше 50 кг.
- У Вас нет серьезных заболеваний.



Донорство костного мозга- что это?

Это добровольная сдача здоровым человеком клеток костного мозга для конкретного пациента с заболеванием крови.



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

