



Всемирный день донора



Перед сдачей



Пейте больше чистой воды

После сдачи

Расслабьтесь и посидите 5-10 минут
Если почувствовали головокружение обратитесь к персоналу



Не употребляйте жирную, копченую, острую еду

Сбалансированно питайтесь



Перед процедурой полноценный сон

1 час воздержитесь от курения и **24 часа** от алкоголя



Утром обязательно легкий завтрак

Оставляй **повязку 4 часа**



2 часа не ездите на мотоцикле



Запрещено употребление алкоголя, курение и принятие анальгетиков в течении **72 часов** до процедуры



Перед процедурой обязательно выпить чай с сахаром



24 часа минимальные физические нагрузки

2023

ГУ «Толочинский райЦГЭ»
Врач-эпидемиолог
А. А. Лукьяненко