

ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КОМИТЕТ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДА КАЗАНИ



КОМИТЕТ
ПО ДЕЛАМ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

Петербургская ул., д.70, г.Казань,
Республика Татарстан, 420107

КАЗАН ШӘҺӘРЕ
МУНИЦИПАЛЬ БЕРӘМЛЕГЕ
БАШКАРМА КОМИТЕТЫ

БАЛАЛАР ҺӘМ ЯШЬЛӘР ЭШЛӘРЕ
КОМИТЕТЫ

Петербург ур., 70 йорт, Казан ш.,
Татарстан Республикасы, 420107

Тел. (843) 237-51-51, факс (843) 237-50-90, e-mail: kazankddm@mail.ru, www.kzn.ru

№ _____
На № _____ от _____

**Руководителям высших и
профессиональных образовательных
учреждений г.Казани**

Уважаемые руководители!

С 14 по 24 мая в городе Казани состоится Декада Добра, в рамках которой 16 мая 2018 года с 9:00 до 12:00 в Республиканском центре крови (Проспект победы, д.85) состоится донорская акция «Поделись теплотой своего сердца».

Приглашаем принять участие сотрудников и студентов Вашего учебного заведения в данной акции, а также просим разместить афишу мероприятия на Ваших интернет ресурсах.

Приложение: на 3л. в 1 экз.

И.о.Председателя

М.К.Уразаев

К.Р.Абубакирова,
237-59-91

Добрая
Казань

#добраяказань

Арт
... АКАДЕМИЯ
ТВОРЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Поделись тёплотой своего сердца

Приходи на донорскую акцию
16 мая, с 9 до 12 часов

 ПРОСПЕКТ ПОБЕДЫ, 85

 vk.com/youngdonorrt

РЕКОМЕНДАЦИИ ДО И ПОСЛЕ ДОНАЦИИ

ДО



ЕДА



- ЖИРНАЯ, ЖАРЕНАЯ, ОСТРАЯ И КОПЧЕНАЯ ПИЩА
- КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ
- МЯСНЫЕ, РЫБНЫЕ И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
- ЯЙЦА И МАСЛО (В ТУЖИДЕЛЬНЫХ)
- ШОКОЛАД, ОРЕХИ И ФУНГИКИ



- СЛАДКИЙ ЧАЙ С ЗАРНЕЧЕМ
- СОКИ, МОРСЫ, КОМПОТЫ
- МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА
- ХЛЕБ, СУХАРИ, СУШКИ
- ОТВАРНЫЕ КРУПЫ
- МАКАРОНЫ НА ВОДЕ БЕЗ МАСЛА
- ОВОЩИ И ФРУКТЫ (КРОМЕ БАНАНОВ)

УТРОМ НУЖНО ЛЕГКО ПОЗАВТРАКАТЬ, А НЕПОСРЕДСТВЕННО ПЕРЕД ПРОЦЕДУРОЙ ДОНОРУ ПОЛОЖЕН СЛАДКИЙ ЧАЙ.

ЗАПРЕЩЕНЫ ПЕРЕД СДАЧЕЙ:



НЕ СДАВАЙТЕ КРОВЬ:

ПОСЛЕ НОЧНОГО ДЕКУРСТВА ИЛИ ПРОСТО ВЕСОМНОЙ НОЧИ, ПЕРЕД ЭКЗАМЕНАМИ, СОРЕВНОВАНИЯМИ, СДАЧЕЙ ПРОЕКТА

ПРИ СЕБЕ ИМЕТЬ:

ОРИГИНАЛ ПАСПОРТА ИЛИ ДРУГОЕ УДОСТОВЕРЕНИЕ ЛИЧНОСТИ (ВОЕННЫЙ БИЛЕТ/ ВРЕМЕННОЕ УДОСТОВЕРЕНИЕ ЛИЧНОСТИ ГРАЖДАНИНА РФ, ФОРМЫ № 19 (УДОСТОВЕРЕНИЕ))

ПОСЛЕ



ПОСИДИТЕ РАССЛАБЛЕННО

ЕСЛИ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ ИЛИ СЛАБОСТЬ, ОБРАТИТЕСЬ К ПЕРСОНАЛУ

ВОЗДЕРЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ В ТЕЧЕНИЕ ЧАСА

НЕ СНИМАЙТЕ
ПОВЯЗКУ

3-4
ЧАСА



ТРАНСПОРТ

ОГРАНИЧЕНИЯ
ПОСЛЕ ДОНАЦИИ:



ЧЕРЕЗ 1 ЧАСА



ОГРАНИЧЕНИЙ НЕТ

1
ДЕНЬ

НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ ЗНАЧИТЕЛЬНЫМ ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ, ВОЗДЕРЖИТЕСЬ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ

2
ДНЯ

СТАРАЙТЕСЬ ОБИЛЬНО И РЕГУЛЯРНО ПИТАТЬСЯ, УПОТРЕБЛЯЙТЕ ПОВЫШЕННОЕ КОЛИЧЕСТВО ЖИДКОСТИ

ПРИВИВКИ

НЕ РАНЕЕ ЧЕМ ЧЕРЕЗ

10 ДНЕЙ

КАК ЧАСТО МОЖНО СДАВАТЬ КРОВЬ?



МУЖЧИНЫ



5 РАЗ В ГОД



ЖЕНЩИНЫ



4 РАЗА В ГОД



МИНИМАЛЬНЫЕ ИНТЕРВАЛЫ МЕЖДУ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ ДОНОРСТВА (В ДНЯХ):

ИСХОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ	ПОСЛЕДУЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ			
	КРОВОДАЧА	ПЛАЗМАФЕРЕЗ	ТРОМБОЦИТАФЕРЕЗ	ЛЕЙКОЦИТАФЕРЕЗ
КРОВОДАЧА	60	30	30	30
ПЛАЗМАФЕРЕЗ	14	14	14	14

До сдачи крови

Не принимайте лекарства, содержащие аспирин и анальгетики



72 часа

Воздержитесь от употребления алкоголя



48 часов

Не употребляйте жирную, острую и копченую пищу, молочные продукты и яйца, шоколад, финики. Хорошо выспитесь



24 часа

Донору положен сладкий чай



5-10 минут

Воздержитесь от курения



1 час

Легко позавтракайте. Пейте сладкий чай, соки, минеральную воду и ешьте хлеб, сушки, отварные крупы, овощи и фрукты



Утром

После сдачи крови

Расслабьтесь и посидите. Если почувствовали головокружение, обратитесь к медперсоналу



5-10 минут

Воздержитесь от курения



1 час

Избегайте физических нагрузок, не употребляйте алкоголь



24 часа

Не снимайте и не мочите повязку



3-4 часа

Воздержитесь от вождения мотоцикла



2 часа

Обильно и регулярно питайтесь, употребляйте больше жидкости



48 часов

Не делайте никаких прививок

10 суток



Лист согласования к документу № 133/25-01-09 от 15.05.2018

Инициатор согласования: Шаронова А.В. Главный специалист отдела по работе с образовательными учреждениями и молодежными организациями Комитета по делам детей и молодежи

Согласование инициировано: 14.05.2018 17:00

Лист согласования

Тип согласования: **последовательное**

№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Филиппова Э.Ф.		Согласовано 14.05.2018 - 17:47	-
2	Уразаев М.К.		Подписано 14.05.2018 - 18:00	-