

Як відновитися після здачі крові?

перші
15
ХВИЛИН

Посидь спокійно. Випий чаю з печивом.
Зателефонуй найкращому другові і розкажи про свої враження від донорства. Відчув слабкість? Повідом медперсонал.

1
ГОДИНА

Не пали. Поснідай вдруге.



2
ГОДИНИ

Пересуватися краще громадським транспортом, на таксі або пішки.
За кермо автомобіля – за самопочуттям.



3
ГОДИНИ

Зніми пов'язку з руки / відклей пластир. Не навантажуй руку, з якої брали кров



utcc.gov.ua

УКРАЇНСЬКИЙ ЦЕНТР
ТРАНСПЛАНТ-
КООРДИНАЦІЇ
СПЕЦІАЛІЗОВАНИЙ ДЕРЖАВНИЙ ІНСТИТУТ



ГРОМАДСЬКЕ
ЗДОРОВ'Я



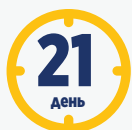
DonorUA



Не вживай спиртні напої.



Відмовся від інтенсивних тренувань, танців, піднімання вантажів.



Регулярно і повноцінно харчуйся.
Пий не менше 1,5 літра води на день.



Відновлюй запас заліза у крові – споживай:

м'ясо, ікра, морепродукти, бобові, цвітна капуста, морква, буряки, банани, абрикоси, яблука, чорниця, малина, полуниця, волоські горіхи.

Твоя кров може воювати. Стань донором
Реєструйся на donor.ua та helsi.me



utcc.gov.ua

УКРАЇНСЬКИЙ ЦЕНТР
ТРАНСПЛАНТ-
КООРДИНАЦІЇ
СПЕЦІАЛІЗОВАНИЙ ДЕРЖАВНИЙ ІНСТИТУТ



ГРОМАДСЬКЕ
ЗДОРОВ'Я



DonorUA