



**АДМИНИСТРАЦИЯ
ОЧЕРСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
ПЕРМСКОГО КРАЯ**

ул. Ленина, д.41, г. Очер, Пермский край, 617140

Тел. (34278) 3 10 90, факс (34278) 3 25 00

E-mail: administration@ocher.permkrai.ru

ОКПО 42756290, ОГРН 1195958041850

ИНН/КПП 5933012229/593301001

Руководителям организаций

05.02.2026

278-01-08-357

На №

от

Г О направлении информационных материалов Г

Во исполнение ст. 6, 11, 26 Федерального закона от 20.07.2012 № 125-ФЗ «О донорстве крови и ее компонентов», в целях проведения мероприятий по пропаганде донорства крови и ее компонентов, сохранения авторитета доноров, поддержания социальной политики в сфере донорства крови, просим:

- организовать размещение агитационных материалов по донорству крови на информационных стендах организации;
- предоставлять своим работникам (учащимся), сдавшим кровь и (или) ее компоненты, гарантии и компенсации, установленные законодательством Российской Федерации;
- оказывать содействие субъектам обращения донорской крови и (или) ее компонентов в привлечении доноров к сдаче крови и (или) ее компонентов.

Приложение: на 4 л. в 1 экз.

Глава муниципального округа –
глава администрации
Очерского муниципального округа
Пермского края



А.В. Солодников

Филиппова Людмила Юрьевна
3-11-96





НФ «НАЦИОНАЛЬНЫЙ ФОНД РАЗВИТИЯ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ»



«СДАТЬ КРОВЬ – СПАСТИ ЖИЗНЬ»



**Не знаешь, как быть полезным?
Стань донором безвозмездным!**

В России остро не хватает донорской крови, и с каждым годом в нашей стране её становится всё меньше.

Ты можешь подарить шанс на жизнь тем, для кого донорская кровь – это единственная надежда на выздоровление, единственная возможность выжить!

**Сдав кровь, ты можешь
СПАСТИ 3 ЖИЗНИ!**



**Правила, которые
пригодятся перед сдачей крови**

НЕЛЬЗЯ:

- ♦ За 72 часа не следует принимать лекарства, разжижающие кровь, такие как аспирин, анальгин, но-шпа и др.
- ♦ За 48 часов нельзя употреблять алкоголь.
- ♦ Рекомендуется воздержаться от курения за час до и после сдачи крови.
- ♦ Не стоит употреблять в пищу жареное, острое, соленое, копченое, бананы, яйца, молочные продукты и масло.

МОЖНО:

- ♦ Обязательно нужно хорошо выспаться.
- ♦ В день сдачи крови рекомендуется легко позавтракать. Лучше – сладкий чай, морс, компот, минеральная вода, варенье, хлеб, сухари, отварные крупы, рыба, овощи, фрукты (кроме бананов).

**ПОДАРИ
ВОЗМОЖНОСТЬ
ЖИТЬ!**

Узнай о донорстве больше:
по телефону **8-800-200-83-78**
и на сайте **www.nfrz.ru**



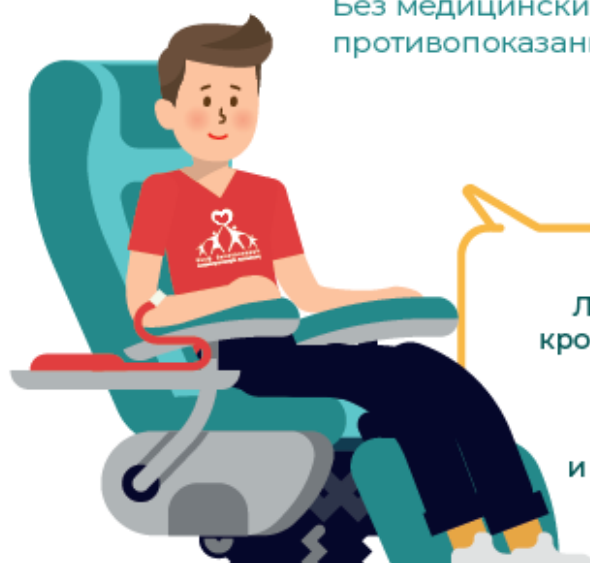
Кто может стать донором



Гражданин РФ или
иностранец, проживающий в РФ
более 1 года



Без медицинских
противопоказаний



Люди, дарящие свою
кровь, – это добровольцы,
которые вносят
уникальный вклад
в здоровье
и продолжительность
жизни

Питание перед донацией

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ



За 24 часа до сдачи крови нужно включить в свой рацион следующие продукты:



- ▶ овощи в любом виде, кроме жареных — можно свежие, вареные и запеченные (за исключением свеклы)
- ▶ каши на воде без масла, отварные макароны без масла
- ▶ фрукты, за исключением любых цитрусовых, бананов, фиников и авокадо
- ▶ хлеб разных сортов и сдобу
- ▶ отварные или на пару нежирную рыбу, мясо
- ▶ морсы и компоты, а также сладкий чай



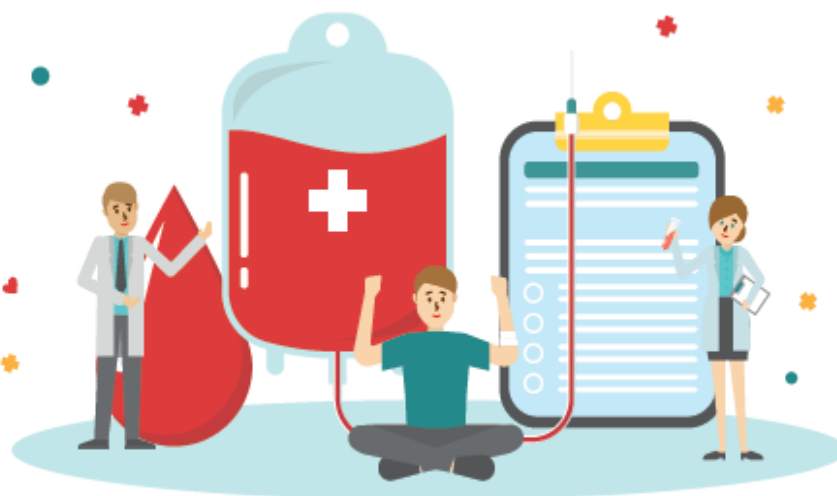
Из сладостей разрешаются варенье и джемы домашнего приготовления, так что скажите шоколадкам «НЕТ»! Мед лучше тоже исключить.

За сутки до донации рекомендуется исключить из питания следующие продукты:

- ▶ любые жареные, копченые и острые блюда
- ▶ специи
- ▶ молочные продукты, в том числе сыры, йогурты, кефир и сливочное масло
- ▶ яйца
- ▶ сосиски и колбасные изделия
- ▶ чернику, бананы, финики
- ▶ сладкие газированные напитки и соки из магазина
- ▶ алкоголь и энергетики (не рекомендуются донорам в принципе)
- ▶ любые продукты с высоким содержанием красителей, консервантов и усилителей вкуса: например, чипсы и сухарики, кетчуп, майонез и другие магазинные соусы
- ▶ соленья и маринады
- ▶ орехи, семечки и халву из-за высокого содержания жира



Правила подготовки к донации



ВСЕГДА
планируйте донации
в соответствии
с потребностями
Службы крови



ВСЕГДА
ведите здоровый
образ жизни



за 24 часа

не употребляйте жирную,
острую и копченую пищу,
молочные продукты
и яйца, спортивные
коктейли



за 48 часов

воздержитесь
от употребления
алкоголя



за 72 часа

не принимайте
лекарства



утром

перед сдачей обязательно
правильно позавтракайте



за 1 час

воздержитесь
от курения



за 5-10 минут

выпейте
сладкий чай