**Стань донором** – **подари жизнь!**

**20-22 апреля Аппарат Кабинета Министров Республики Татарстан и Министерство здравоохранения Республики Татарстан проводят донорскую акцию**

*Каждую минуту в России*

*кто-либо нуждается в донорской крови*

175 лет назад в России состоялось первое переливание крови. С тех пор 20 апреля это – Национальный день донора крови.

Слово «Донор» происходит от латинского «donare”, что значит дарить. Сдавая кровь, человек дарит жизнь другому, потому что кровь и ее компоненты нельзя синтезировать искусственно, и кровь является единственной надеждой для больных и пострадавших. 20-22 апреля 2010 года Министерство здравоохранения Республики Татарстан и Аппарат Кабинета Министров Республики Татарстан проводят мероприятие по поддержке безвозмездного донорства в рамках Национального дня донора.

В эти дни в Казани на Площади Свободы (на территории Кабинета Министров Республики Татарстан) будет работать современный мобильный комплекс заготовки крови. Прием доноров будет осуществляться с 9 до 19 часов. Поддержать безвозмездное донорство и сдать кровь могут все желающие сотрудники министерств и ведомств и органов государственной власти.

В 2009 году Республика Татарстан в рамках приоритетного национального проекта «Здоровье» приступила к реализации программы по развитию службы крови и массового безвозмездного донорства. В республику поставлено современное оборудование и мобильный комплекс заготовки крови. Это единственный в республике специальный комплекс для осуществления заготовки, переработки и хранения донорской крови в городах и районах, где нет стационарного пункта заготовки крови. В нем предусмотрены все условия для безвозмездного донорства, а также системы комфортного жизнеобеспечения, такие как кондиционирование воздуха, отопление, вентиляция, бесперебойное аварийное питание. За рабочую смену возможно принять до 100 доноров при одновременном заборе крови у 5 доноров.

**Как подготовиться к сдаче крови?**

В день сдачи, а также накануне нельзя есть жирную, жареную, острую и копченую пищу, а также молочные продукты, яйца и масло. Лучше пить сладкий чай с вареньем, соки, морсы, компоты, минеральную воду и есть хлеб, сухари, сушки, отварные крупы, макароны на воде без масла, овощи и фрукты.

За двое суток до визита на станцию нельзя употреблять алкоголь, а за 72 часа – принимать лекарства, содержащие аспирин и анальгетики.
Утром нужно легко позавтракать, а непосредственно перед процедурой донору положен горячий чай.

Также за час до сдачи крови лучше воздержаться от курения.
Следование этим несложным правилами особенно важно при сдаче тромбоцитов или плазмы, их нарушение повлияет на качество заготавливаемых компонентов крови

**После сдачи крови**

Непосредственно после сдачи крови посидите расслабленно в течение 10—15 минут.

Если вы чувствуете головокружение или слабость, обратитесь к персоналу. Самый простой способ победить головокружение: лечь на спину и поднять ноги выше головы, либо сесть и опустить голову между колен.

Воздержитесь от курения в течение часа до и после кроводачи.

Не снимайте повязку в течение 3—4 часов, старайтесь не мочить ее.

Старайтесь не подвергаться значительным физическим нагрузкам в течение суток.

Воздержитесь от употребления алкоголя в течение суток.

Старайтесь обильно и регулярно питаться в течение двух суток.

Употребляйте повышенное количество жидкости в течение двух суток.

Прививки после сдачи крови разрешаются не ранее чем через 10 суток.

Не планируйте сдачу крови непосредственно перед экзаменами, соревнованиями, сдачей проекта, на время особенно интенсивного периода работы и т. п.