

Як відновитися після здачі крові?



Перші
15
хвилин

Посидьте спокійно.
Випийте чаю з печивом.
Зателефонуйте найкращому другові і розкажіть про свої враження від донорства.
Відчуваєте слабкість? Повідомте медперсонал.

1
година

Не паліть.
Поснідайте вдруге.



2
години

Не сідайте на велосипед, скутер чи мотоцикл. Пересуватись громадським транспортом, таксі або пішки.
За кермо автомобіля – за самопочуттям.



3
години

Зніміть пов'язку з руки / відклейте пластир.
Не навантажуйте руку, з якої брали кров.



8

ГОДИН

Не вживайте спиртне.



1

ДОБА

Відмовтесь від інтенсивних тренувань, танців, піднімання вантажів.



21

ДЕНЬ

Регулярно і повноцінно харчуйтеся.
Пийте не менше 1,5 літра води на день.



Відновлюйте запас заліза у крові – споживайте: м'ясо, ікра, морепродукти, бобові, цвітня капуста, морква, буряки, банани, абрикоси, яблука, чорниця, малина, полуниця, волоські горіхи.



 **ДонорUA**
Асоціація молодих донорів України


АСОЦІАЦІЯ
СТІЛЬНИЙ ПРОСТІР

Громадська ініціатива «Кров новин – новини крові». Проект реалізується за підтримки Посольства США в Україні. Погляди авторів не обов'язково збігаються з офіційною позицією уряду США. / Supported by the U.S. Embassy in Ukraine. The views of the authors do not necessarily reflect the official position of the U.S. Government.

www.prostir-monitor.org/krov

donor.ua