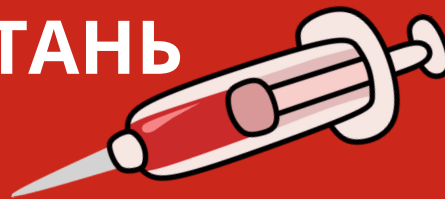
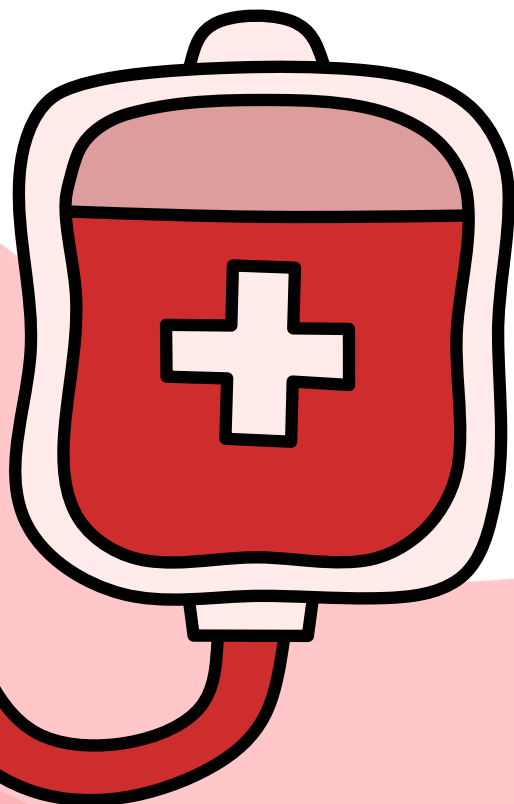


ПОДАРИ НАДЕЖДУ — СТАНЬ ДОНОРОМ!



Донорство — это не просто медицинская процедура, это акт высшего гуманизма. Ежедневно тысячи людей нуждаются в переливании крови и пересадке костного мозга, чтобы выжить.



1. ДОНОРСТВО КРОВИ: СПАСТИ ТРИ ЖИЗНИ ЗА 15 МИНУТ

Одна донация цельной крови (**450 мл**) может помочь сразу **трем пациентам**.

КТО МОЖЕТ СТАТЬ ДОНОРОМ?

- Любой гражданин РФ старше 18 лет.
- Вес более 50 кг.
- Отсутствие противопоказаний (инфекционные заболевания, хронические болезни в стадии обострения).

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К СДАЧЕ КРОВИ?

- **За 48 часов:** полностью исключите алкоголь.
- **За 24 часа:** не ешьте жирное, жареное, острое, копченое, молочные продукты и яйца.
- **Утром в день сдачи:** обязателен легкий завтрак (каша на воде, сладкий чай с сухариками). **Натощак сдавать кровь нельзя!**
- **За 1 час:** воздержитесь от курения.

2. ДОНОРСТВО КОСТНОГО МОЗГА

Для тысяч пациентов с лейкозом единственный шанс на жизнь — пересадка костного мозга. Найти подходящего донора крайне сложно (шанс 1 на 10 000), поэтому так важен каждый человек в Регистре.

КАК ПОПАСТЬ В ФЕДЕРАЛЬНЫЙ РЕГИСТР ДОНОРОВ?

1. Прийти в пункт приема крови или лабораторию-партнер.
2. Сдать всего 5 мл крови из вены (для типирования).
3. Ваши данные внесут в базу. Если когда-нибудь ваше ДНК совпадет с ДНК пациента, вам позвонят и предложат стать реальным донором

Главные мифы о донорстве костного мозга:

Миф: Это больно и опасно для позвоночника.

Реальность: Костный мозг — это не спинной мозг! Чаще всего процедура напоминает обычный забор крови из вены, который длится несколько часов. Организм донора полностью восстанавливается за 2–4 недели.

С ЧЕГО НАЧАТЬ?

- Возьмите паспорт и СНИЛС
- Обратитесь в ближайшее отделение переливания крови.

