

# ПОДГОТОВЬСЯ К ДНЮ ДОНОРА!

## ДЛЯ СДАЧИ КРОВИ

ЗА **72** ЧАСА

НЕ ПРИНИМАЙТЕ ЛЕКАРСТВА:  
АСПИРИН, ДРУГИЕ  
АНТИКОАГУЛЯНТЫ,  
АНАЛЬГЕТИКИ



ЗА **48** ЧАСОВ

ВОЗДЕРЖИТЕСЬ  
ОТ ЛЮБОГО  
АЛКОГОЛЯ



НЕЛЬЗЯ

ЗА **24** ЧАСА

МОЖНО



мясные,  
колбасные  
продукты



молочные  
продукты,  
яйца



рыбу,  
морепродукты



масло  
сливочное/  
растительное



жирные,  
копченые,  
острые  
продукты



шоколад,  
орехи,  
бананы



сок, компот,  
сладкий чай,  
минеральная  
вода



крупы,  
макароны  
на воде



сушки



птица



овощи и фрукты

УТРОМ В ДЕНЬ КРОВОДАЧИ  
ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОЗАВТРАКАЙТЕ:



сладкий  
чай



каша  
на воде



сушки и сухари



бутерброд  
с вареньем



НЕ КУРИТЬ ЗА 2 ЧАСА  
ДО СДАЧИ КРОВИ