**Условия участия:**

**Кто может сдавать кровь**: донором может быть каждый дееспособный гражданин Российской Федерации **с 18 лет**, прошедший медицинское обследование. **Наличие паспорта гражданина РФ с регистрацией в ЯО не менее 6 мес. при кроводаче ОБЯЗАТЕЛЬНО**!

**Абсолютным противопоказанием к донорству является** наличие таких серьезных заболеваний, как ВИЧ-инфекция, сифилис, вирусные гепатиты, туберкулез, болезни крови, онкологические заболевания и другие.

**До сдачи крови необходимо** соблюдать следующие правила:

1) за 72 часа не следует принимать лекарственные средства, разжижающие кровь (аспирин, анальгин и т.д.);

2) за 48 часов нельзя употреблять алкоголь;

3) накануне и в день кроводачи не стоит употреблять в пищу жареное, острое, соленое, копченое, а также яйца, жирные молочные продукты и масло;

4) рекомендуется воздержание от курения (за 1,5 часа до процедуры);

5) обязательно нужно хорошо выспаться, а в день донации - легко позавтракать.

Каждая порция донорской крови в обязательном порядке исследуется на ВИЧ, гепатиты В и С, сифилис.

**Временные противопоказания** имеют различные сроки в зависимости от причины. Самыми распространенными запретами являются: удаление зуба (10 дней), нанесение татуировки (1 год), ангина, грипп, ОРВИ (1 месяц с момента выздоровления), менструация (5 дней), аборт (6 месяцев), прививки.

**Как часто можно сдавать кровь**: Максимально допустимое число кроводач в год у мужчин 5, у женщин 4. Число плазмодач до 10 раз в год, число тромбоцитаферезов до 10 раз в год под динамическим контролем гематологических показателей у доноров.

После донации каждому донору выдается справка, которая дает право на два оплаченных дня отдыха. Также донор получает обед или компенсацию на питание (ориентировочно 482 рублей) — после сдачи крови или ее компонентов необходимо восстановить силы.