**«СОГАЗ-Мед» напоминает о Национальном дне донора крови**

В апреле в России отмечается Национальный день донора. Эта дата посвящена людям, безвозмездно сдающим кровь во благо здоровья и жизни совершенно незнакомых людей, а также врачам, которые проводят процедуру забора крови, разрабатывают методики и аппаратуру, тщательно обследуют сдаваемые препараты.
⠀
В этот день медицинские центры и станции переливания крови принимают всех желающих сдать кровь\*. Если у вас нет ограничений, то «СОГАЗ-Мед» предлагает ознакомиться с некоторыми рекомендациями к сдаче крови.
⠀
**Как подготовиться?**
-Не рекомендуется накануне употреблять жирную, жареную, острую и копченую пищу, а также молочные продукты, яйца и масло.
-Позавтракать легкими продуктами: каша на воде, сладкий чай с сухарем, яблоко.
-За 48 часов не употребляйте алкоголь.
-За 72 часа не принимайте лекарства, содержащие аспирин и анальгетики.
-За 1 час воздержитесь от курения.
-За 5-10 минут до процедуры можно также выпить сладкий чай.
⠀
**Восстановление после сдачи крови:**
-Посидите расслабленно в течение 10–15 минут.
-При головокружении или слабости обратитесь к персоналу.
-Также воздержитесь от курения в течение 1 часа.
-Не снимайте повязку в течение 3–4 часов, старайтесь, чтобы она не намокла.
-Не подвергайтесь значительным физическим нагрузкам в течение суток.
-Не принимайте алкоголь в течение суток.
-Старайтесь обильно, регулярно питаться и употреблять повышенное кол-во жидкости в течение 2-х суток.
-Прививки разрешаются не ранее чем через 10 суток.
-В течение 2-х часов воздержитесь от вождения мотоцикла. Ограничений по вождению автомобиля нет.
⠀
Сдавать кровь – это не только благородно и почетно, но и полезно для организма.
Пусть каждая донация даёт вам только положительные эмоции, а тем, кто нуждается в переливании - помогает выздороветь.

\***Имеются временные и постоянные ограничения по сдаче крови, с которыми можно подробнее ознакомиться на сайтах станций переливания крови.**

Если вы застрахованы в компании «СОГАЗ-Мед» и у вас возникли вопросы, связанные с получением медицинской̆ помощи в системе ОМС или качеством оказания медицинских услуг, обращайтесь в «СОГАЗ-Мед» по круглосуточному телефону контакт-центра 8-800-100-07-02 (звонок по России бесплатный̆). Подробная информация на сайте [www.sogaz-med.ru](http://www.sogaz-med.ru).