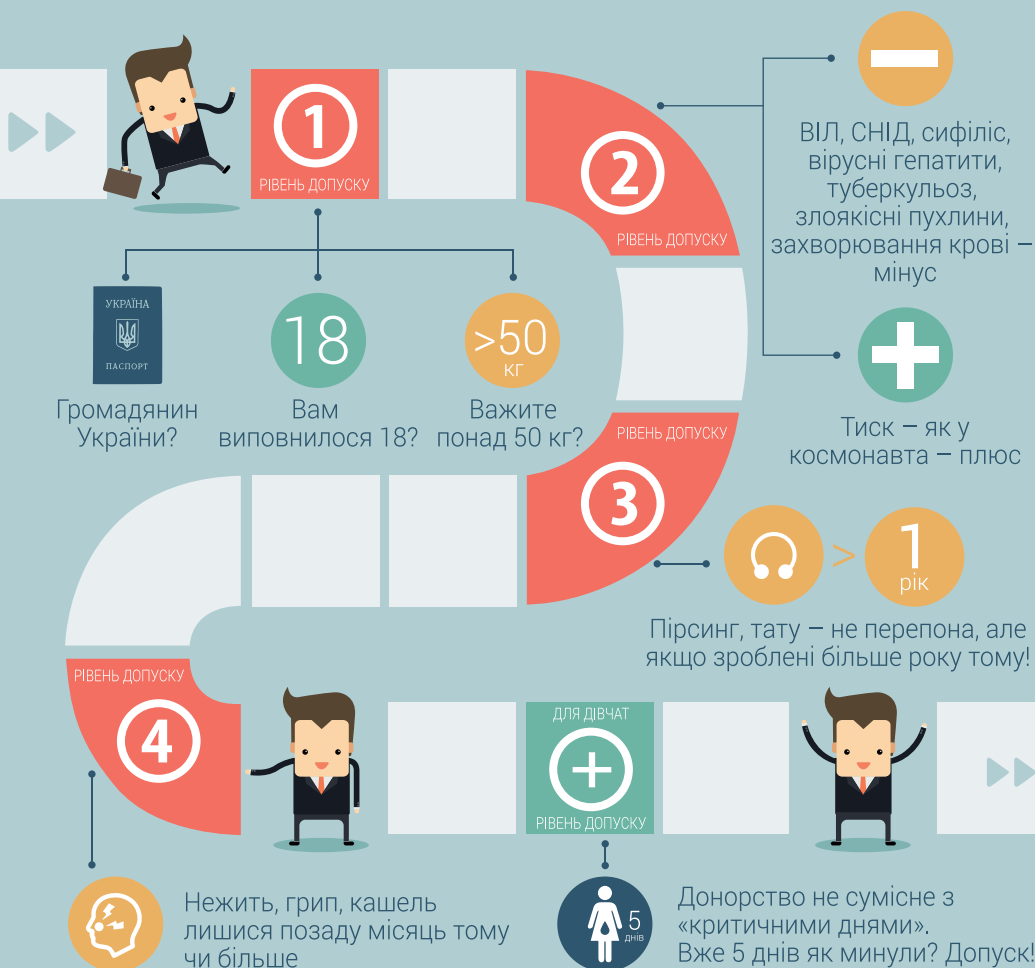


# Як підготуватися до здачі крові?



Вирішили стати донором крові?  
Підготуйтеся відповідально!





**5**  
РІВЕНЬ ДОПУСКУ

ВИРІШАЛЬНІ  
ТРИ ДНІ:

**3**



За ТРИ доби до здачі крові:  
не вживаємо  
ліки від болю, аспірин

**2**



За ДВІ доби:  
не п'ємо  
алкоголь



За ДОБУ до здачі:  
не споживаємо  
смажене, копчене,  
жирне, молочне,  
яйця, банани

**1**



**1/2**



Півдоби: легка вечеря.  
Добре виспатись



Обов'язково: ситний і легкий сніданок  
(БЕЗ яєшні, молока, смаженого, бананів).  
Мінус куріння.  
Плюс гарний настрій!

**РАНОК  
ДОНОРА:**



**Вітаємо!** Ви виконали  
всі умови і можете  
бути донором!  
Рятуйте світ відповідально!  
Реєструйтеся на [Donor.ua](http://Donor.ua)