

Ранок донора

У день дачі крові бажано відпочити, легко поснідати та не планувати на цей день серйозних справ, інтенсивне фізичне навантаження, прийом алкоголю. Не бажано в цей день управляти транспортними засобами через емоційне збудження, яке буває, як правило, у всіх.

За 2 години до та 2 години після дачі крові палити небезпечно і для Вас, і для того, кому потрапить Ваша кров.

Намагайтесь регулярно і збалансовано харчуватися, вживайте побільше рідини; відмовтесь від вживання алкоголю за 48 годин до процедури; утримайтеся від вживання аспірину, анальгін і ліків, що містять аспірин і анальгетики, за 72 години до процедури; по можливості, не паліть за годину до процедури; обов'язково виспіться, відпочиньте.

Відео: