

ЧЕК-ЛИСТ ПОДГОТОВКИ К СДАЧЕ КРОВИ

- Мой возраст **18 лет и больше**
- Мой вес **более 50 килограмм**
- Противопоказаний нет
- Центра сдачи крови выбран
- Сдача крови запланирована **через 3 дня**
- 3 дня аспирин и анальгин — **не принимаю**
- 2 дня алкоголь — **не пью**
- Диету за 1 день до сдачи — **соблюдаю**



НЕЛЬЗЯ

- жирная, жареная, острая и копченая пища
- колбасные изделия
- мясные, рыбные и молочные продукты
- яйца и масло (в т.ч. растительное)
- шоколад, орехи, финики, авокадо, свеклу и бананы

МОЖНО

- сладкий чай с вареньем
- соки, морсы, компоты
- минеральная вода
- хлеб, сухари, сушки
- отварные крупы
- макароны на воде без масла
- овощи и фрукты (кроме авокадо, свеклы, бананов)

- Накануне** ложусь спать пораньше
- Утром** не забываю позавтракать
- Перед выходом** из дома беру паспорт
- За час** до сдачи крови не курю

