



**#Перемогаунаскрові**



МІНІСТЕРСТВО  
МОЛОДІ ТА СПОРТУ  
УКРАЇНИ

## Центри крові, що беруть участь в акції #Перемогаунаскрові



МІНІСТЕРСТВО  
МОЛОДІ ТА СПОРТУ  
УКРАЇНИ





**#Перемогаунасвкріві**



# #Перемогаунасвкрові



Акція зі здачі крові спортсменами та їхніми вболівальниками



# #Перемогаунасвкрові



Акція зі здачі крові спортсменами та їхніми вболівальниками



## Крок 1

Вибири зручну дату й перевірь адресу та графік роботи центру крові у найближчому обласному центрі.



## Крок 2

Дізнайся, як підготуватися до здачі крові та які є протипоказання на сайті <https://redcross.org.ua/information/> у розділі «Брошури та інші матеріали».



## Крок 3

Приходь донувати кров та отримуй заохочення: фірмові наліпки, залишок наску або екосумку.



## Крок 4

Після здачі крові опублікуй есераве селфі або відео з хештегом **#перемогаунасвкрові**, завантаж ранку для аватарки та передай виклик іншим людям та організаціям, згадавши їх у своєму пості.



## Крок 5

Слідкуй за новинами, став уподобання, залишай коментарі, ділись із друзями.

## 01. ПЕРЕКОНАЙСЯ, ЩО ПІДХОДИШ



Тобі 18+ років, важиш 50+ кг і не маєш протипоказань (ВІЛ/СНІД, гепатит, рак, венеричні захворювання, період лактації та годування, нещодавні операції, татування, щеплення тощо).

## 02. ПІДГОТУЙСЯ ЗАЗДАЛЕГІДЬ



За 72 години припини прийом лікарських засобів.  
За 48 годин до здачі прибери з раціону копчену, гостру й смажану їжу, ковбасні вироби, молочні продукти, соління, соуси та маринади, горіхи, фініки, банани, чорницю, буряк, снеки й солодкі напої, алкоголь та енергетики.  
За 24 години зменш інтенсивність тренувань і фізичного навантаження.  
За 2-3 години з'їж легкий сніданок (варені крупи або накаронні вироби на воді, пропарена риба або відварне м'ясо нежирних сортів), обов'язково випий воду, солодкий чай або компот із сухофруктів.  
За 2 години до здачі крові не пали!

## 03. ВИБЕРИ ЦЕНТР КРОВІ ТА ЗРУЧНИЙ ДЕНЬ



Перевір адресу та години прийому.  
Взьми з собою паспорт громадянина України та ідентифікацій код.  
До речі, під час карантину таксі Uklon та Uber для донорів – **безкоштовне!**

Все! Завдяки цим простим крокам ми об'єднуємось у велику команду, щоб більше людей дізналося: **#перемогаунасвкрові**.

Приєднуйся та рятуй життя!



#Перемогаунаскрові



МІНІСТЕРСТВО  
МОЛОДІ ТА СПОРТУ  
УКРАЇНИ















**#Перемогаунаскрові**