

Меры социальной поддержки для доноров крови и ее компонентов



За безвозмездную донацию крови и ее компонентов доноры получают: ***

- денежную компенсацию на питание в размере 5% от МРОТ, установленного в субъекте РФ, на территории которого совершена донация крови и ее компонентов.
- справку для освобождения от работы в день сдачи крови и дополнительный день отдыха с сохранением заработной платы

Размер денежных выплат за сдачу крови и её компонентов за плату:

Приказ МЗ РФ от 26 апреля 2013 г. № 265н

за донацию крови - 8% от действующей величины прожиточного минимума субъекта РФ

за донацию плазмы - 15% от действующей величины прожиточного минимума субъекта РФ

за одну донацию тромбоцитов - 35% от действующей величины прожиточного минимума субъекта РФ

Важно знать!

**ст. 23 ФЗ № 125 от 20.07.2012
***Приказ МЗ РФ от 17 декабря 2012 г. № 1069н

- Предоставление платы за сдачу крови и (или) ее компонентов осуществляется в случае, если донор имеет редкий фенотип крови, установленный при предыдущих донациях***
- В случае сдачи за плату, компенсация на питание не выдётся**
- Донации, совершенные лицом за плату, не учитываются при определении возможности награждения нагрудным знаком "Почетный донор России"***



Почетный донор России

ст. 23 ФЗ № 125 от 20.07.2012

Нагрудным знаком «Почётный донор России» награждаются граждане, сдавшие безвозмездно:

- цельную кровь 40 и более раз
- плазму 60 и более раз
- цельную кровь 25 и более раз и плазму крови в общем количестве 40
- цельную кровь менее 25 и плазму крови в общем количестве 60

Законом предусмотрено, что донация любого клеточного компонента (эритроцитов, гранулоцитов, тромбоцитов) приравнивается к донации цельной крови

Меры социальной поддержки Почетным донорам России

ст. 23 ФЗ № 125 от 20.07.2012

- ежегодный оплачиваемый отпуск в удобное время года
- внеочередное оказание медицинской помощи в медицинских организациях государственной или муниципальной системы здравоохранения
- первоочередное приобретение по месту работы или учебы льготных путевок на санаторно-курортное лечение
- ежегодная денежная выплата, ежегодно индексируемая и изменяемая с учетом роста инфляции

Дополнительные меры социальной поддержки Почетным донорам в Московской области *

Соглашение между Правительством Москвы и Правительством МО от 13.09.21 г. № 77-1327

- бесплатный проезд на автомобильном и городском наземном электрическом транспорте МО (автобус, троллейбус, трамвай) по социальной карте жителя МО
- бесплатный проезд на автомобильном и наземном электрическом транспорте общего пользования на маршрутах регулярных перевозок пассажиров и багажа по регулируемым тарифам в городском сообщении г. Москвы и пригородном сообщении и на Московском метрополитене (включая Московскую монорельсовую транспортную систему)
- бесплатный проезд на железнодорожном транспорте пригородного сообщения (кроме скорых и скоростных поездов повышенной комфортности) по социальной карте жителя МО

Лицам, получающим пенсию в соответствии с законодательством РФ, предоставляется: *

* Закон МО от 23 марта 2006 г. № 36/2006 - ОЗ «О социальной поддержке отдельных категорий граждан в МО»

- ежемесячная денежная компенсация в размере 50% стоимости коммунальных услуг
- ежемесячная денежная выплата

Для оформления мер социальной поддержки, необходимо обращаться в Управление социального обеспечения или МФЦ по месту жительства

Диета или голодание?

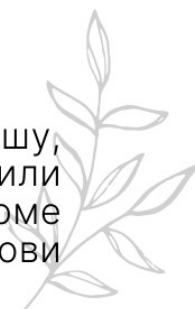


СДАВАТЬ КРОВЬ НАТОЩАК НЕЛЬЗЯ



Наоборот, обязательным условием в день проведения процедуры является лёгкий завтрак

Перед походом в Центр крови можно съесть сладкую кашу, приготовленную на воде - например, гречневую, геркулесовую или рисовую. Кроме этого, в завтрак можно добавить фрукты (кроме запрещенных) или сухофрукты. Непосредственно перед сдачей крови следует выпить стакан сладкого чая с печеньем.



ПРИ СДАЧЕ КРОВИ ДОНОР ОТДАЕТ 450 МЛ КРОВИ, ПОСЛЕ ЧЕГО ОРГАНИЗМ БУДЕТ РАБОТАТЬ В УСИЛЕННОМ РЕЖИМЕ

При проведении донации организм донора отдает порядка 72 грамм белка, до 0,3 грамм железа и до 4 грамм различных минеральных солей. Кроме этого человек сдающий кровь теряет до 2 грамм жиров и до 350 миллилитров воды.


Na
H₂O
Fe

Все эти потери должны пройти безболезненно для человека, поэтому важно максимально насытить организм перед донорством.



Именно для этого рекомендуется соблюдать диету донора. Также помним, что если нарушать диету, это ухудшает показатели крови

А ВОТ АНАЛИЗЫ СДАЕМ НАТОЩАК

 Натощак, — значит, перерыв в приеме пищи должен быть не менее 6-8 часов. Никакой еды, никаких напитков, кроме простой воды. Это обеспечит максимально точный результат.

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО?

После еды кровь начинает переносить все соединения по организму, что искажает результаты оптических измерений в лабораторном оборудовании. Кроме того, в крови находятся наши собственные активные вещества, с помощью которых мы перевариваем, усваиваем и выводим продукты жизнедеятельности. Так что показатели после еды будут и должны отличаться от тех, которые сданы натощак.



Рекомендации донору до и после донации



до донации

Исключить:

- за 72 часа лекарства
- за 48 часов алкоголь
- за 1 час курение

За 3 дня:

- уберите из рациона жирную, жареную, острую и копченую пищу; майонез; орехи. Соблюдайте водный режим - не менее 1,5 литров воды в день

Накануне вечером

- откажитесь от колбасных изделий; мясных, рыбных, молочных продуктов; не ешьте яйца и масло, шоколад

Ужин накануне донации

- должен быть легким: отдайте предпочтение сокам, морсам, компотам; хлебу, сухарям, сушкам; отварным крупам; макаронам без масла; овощам и фруктам (кроме бананов)

Утром перед визитом в Службу крови

обязательно позавтракайте, но также придерживаясь рекомендаций



На донацию возьмите с собой паспорт и СНИЛС

после донации



Непосредственно после сдачи крови посидите расслабленно в течение 10-15 минут. Если вы чувствуете головокружение или слабость, обратитесь к персоналу.



Не снимайте повязку 3-4 часа



Ограничьте физические нагрузки



Следующие 48 часов увеличьте объем потребляемой воды до 2 литров в день



Сбалансированно питайтесь

важно



1 час не курите



24 часа не употребляйте алкоголь



Интервалы между видами донорства

Исходная процедура	Последующая процедура		
	Цельная кровь	Плазма	Тромбоциты
Цельная кровь	60	30	30
Плазма	14	14	14
Тромбоциты	14	14	14

Интересные факты про систему крови



По разным сосудам кровь течет с разной скоростью

Наиболее быстро она движется по артериям - со скоростью 1,8 километров в час.



До 40% крови может потерять человек и выжить

Важную роль здесь играет время, в течение которого необходимый кровяной объем будет восполнен.



“Море” в ракушке

Многие знают, что если морскую ракушку приложить к уху, то можно услышать звук моря. На самом деле мы слышим отражающиеся от ушной раковины звуки окружающей среды, а также элементы работы нашего организма. Один из них - движение крови по сосудам.



За сутки обновляется примерно 25 граммов крови

Каждый час в организме человека происходит отмирание более 7 миллиардов клеток крови. Им на смену приходят новые, которые воспроизводит костный мозг и селезенка.



В человеческой крови есть золото

Кровь человека отличается богатым составом. В ней есть железо, марганец, хром, свинец, медь и цинк. Помимо них, в крови сокрыто около 0,2 миллиграмма натурального золота.



Солнечные ванны снижают артериальное давление

Когда на тело попадают солнечные лучи, тонус сосудов уменьшается, что способствует регулированию артериального давления, предотвращая риски инсульта и сердечных заболеваний. Однако во всем нужна мера: лучше прогуливаться в те часы, когда солнце менее активное.



Продолжительность жизни клеток разная

Человеческая кровь содержит клетки, отличающиеся разными жизненными циклами. К примеру, эритроциты живут в теле примерно четыре месяца, тромбоциты — около девяти дней. А лейкоциты — самые уязвимые клетки: они проживают всего несколько часов, максимум несколько дней.



Белки крови человека обеспечивают защиту от угарного газа

Угарный газ отличается отсутствием цвета, запаха, вкуса, но при этом он очень токсичен для человека. Он проникает в организм не только через выхлопные пары автомобилей, а уже содержится в теле в виде побочного продукта жизнедеятельности клеток. Человек им не отравляется, поскольку клетки достаточно хорошо защищены от ядовитых свойств, где кровь играет не последнюю роль. Газ CO соединяется с гемоглобином, чтобы предотвратить нарушение жизненно важных процессов в организме.



В некоторые части нашего тела не поступает кровь

Например, кровеносных сосудов совсем нет в роговице глаз. Она должна быть прозрачной, чтобы мы могли четко видеть. Но кислород ей тоже нужен, поэтому она получает его напрямую из воздуха и из жидкости передней камеры глаза — пространства, которое находится за роговицей.

ДОНОРСТВО - ЭТО ПОЛЕЗНО



Профилактика болезней сердца и сосудов, иммунной системы, нарушений пищеварения, работы печени и поджелудочной железы.

Организм донора постоянно самообновляется. Как это работает? Когда человек сдает кровь, у него наряду со здоровыми клетками уходят клетки мутировавшие, пораженные токсинами, и вместо них вырабатываются здоровые.



В критической ситуации при большой кровопотере у донора больше шансов выжить, чем у человека, не сдававшего кровь.

Во время сдачи крови происходит реакция организма на кровопотерю и, таким образом, организм тренируется на случай возможной кровопотери.



Средство профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы

По данным некоторых исследований, мужчины, сдающие кровь, в десятки раз меньше подвержены инфаркту; другие исследования подтверждают, что мужчины-доноры на 30% меньше страдают сердечными приступами.



Мобилизация сил организма

После сдачи крови идет мобилизация сил организма, чувствуется прилив здоровья. То есть человек все равно может заболеть, но выздоравливает быстрее, так как происходит стимуляция регенеративных и восстановительных сил.



Омолаживание всего организма

Регулярная сдача крови способствует улучшению обменных процессов в органах и тканях. Молодые и здоровые клетки укрепляют общий иммунитет, который дает устойчивость ко всем заболеваниям. Благоприятно влияет донорство и на психическое здоровье человека.



Контроль состояния здоровья

Донор имеет возможность постоянно контролировать состояние своего здоровья за счет регулярных медицинских осмотров и бесплатных анализов на самые распространенные инфекции. Также анализы помогают выявлять заболевания на ранних этапах.



Выбор здорового образа жизни

Если человек решил сдавать кровь, он автоматически выбирает и здоровый образ жизни — теперь уже не только для себя, но и я для незнакомого больного — реципиента, которому его кровь будет перелита.



Активизация кроветворения

Происходит активизация клеток красного костного мозга и стимуляции иммунитета. Наблюдается разгрузка органов, которые участвуют в утилизации умирающих эритроцитов: селезенка, печень. А значит, снижается риск развития ишемической болезни сердца, тромбообразования, атеросклероза.

Все актуальные события Службы крови
Московской области



Центр крови
Подмосковья



СФЕРА



Московский областной
Центр крови