



# **Донорский марафон МарГУ «Не бойся спасти чью-то жизнь!»**

**Кровь человека невозможно  
повторить,  
Аналогов у крови нет на свете,  
Пойти, купить ее и заменить,  
И**





# Донорский марафон МарГУ «Не бойся спасти чью-то жизнь!»

Часто мы видим сообщения, что срочно требуется донор, думаем, что нужно сдать, но вскоре об этом забываем, погружаясь в рутину собственных проблем...

Мы находим множество причин, чтобы не сходить на станцию переливания крови. Занят, не успеваю, не знаю...

**ДРУЗЬЯ, НУЖНА КРОВЬ**

**1(-) ГРУППА**  
**ОТКЛИКНИТЕСЬ!!!**

**СРОЧНО!**  
**НУЖНА КРОВЬ для**  
**ПЕРЕЛИВАНИЯ!**

ПОЖАЛУЙСТА, ПОМОГИТЕ НАШЕЙ ПОДРУГЕ, КИМ НАТАЛЬЕ, УЧЕНИЦЕ ЛИЦЕЯ #90! ОНА УЖЕ ТРЕТЬИ СУТКИ НАХОДИТСЯ В КОМЕ. СОСТОЯНИЕ КРИТИЧЕСКОЕ. ПРОСИМ ВАС СДАТЬ КРОВЬ...

Срочно нужны доноры





# Донорский марафон МарГУ «Не бойся спасти чью-то жизнь!»

В результате среднее количество доноров в России – 13-15 человек на 1000 граждан.

В Марий Эл – 12-14 человек на 1000.

Для нормального функционирования



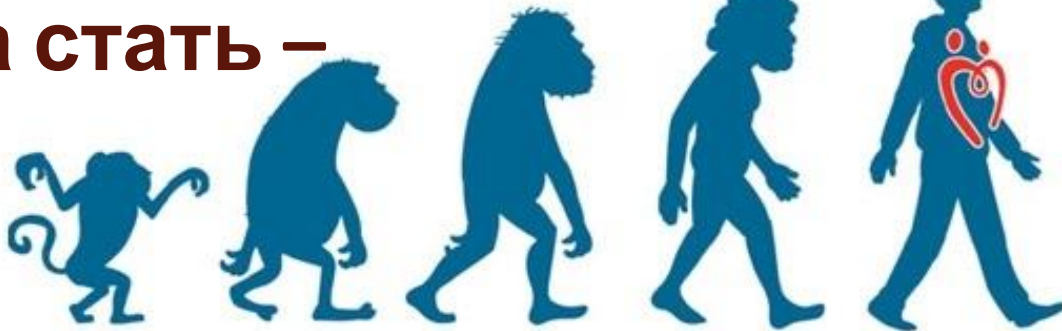


# Донорский марафон МарГУ

«Не бойся спасти чью-то жизнь!»

Проблема современного общества:  
нехватка доноров в России.

Решение: необходимо увеличить число доноров – здоровых и активных людей, готовых помогать и сдавать свою кровь. Готовых быть не просто быть Homo sapiens, а стать –



**DONOR  
SAPIENS**





# Донорский марафон МарГУ

**«Не бойся спасти чью-то жизнь!»**



С целью решения этой проблемы в 2009 году был разработан проект пропаганды донорства в Марийском государственном университете, который получил наименование **«Не бойся спасти чью-то жизнь»**.

Донорский марафон проходит в этом году уже в седьмой раз и начинается сегодня **15**



# **Донорский марафон МарГУ**

**«Не бойся спасти чью-то жизнь!»**

**На первом этапе марафона –  
информационном –  
в рамках кураторских часов сегодня более  
5000 студентов МарГУ узнают о донорстве  
крови.**





# Донорский марафон МарГУ

**«Не бойся спасти чью-то жизнь!»**

**Донорство крови (лат. «donare» дарить) – добровольное предоставление части крови, ее компонентов. Донор является единственным источником получения донорской крови, ее компонентов и препаратов.**



**Кровь нельзя синтезировать химическим путем, получить из других веществ или заменить химическими веществами.  
**Кровь незаменима!****





# Донорский марафон МарГУ

«Не бойся спасти чью-то жизнь!»

Для многих больных  
донорская  
кровь – это **единственный**  
**шанс**

**выжить и выздороветь** ран

- спасение получивших ран в военных действиях;
- женщины во время родов
- люди, попавшие в аварии и получившие травмы;
- больные онкологическими заболеваниями.



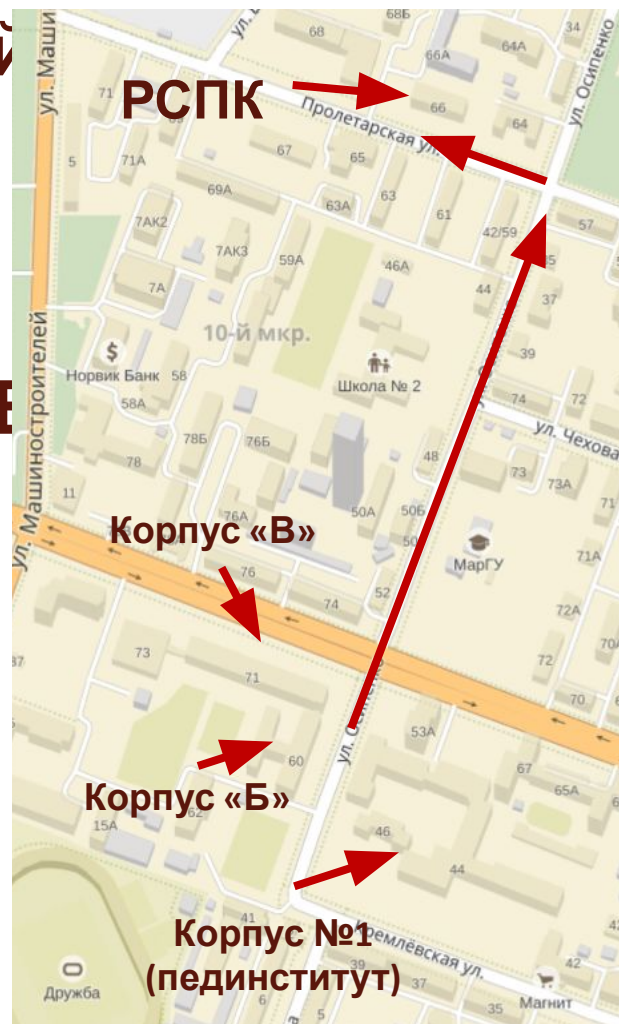




# Донорский марафон МарГУ

«Не бойся спасти чью-то жизнь!»

Кровь сдают на Республиканской станции переливания крови (ул. Пролетарская, 66). РСПК находится в 10 минутах от корпусов № 1 (пединститут), Б и В МарГУ.





# Донорский марафон МарГУ

«Не бойся спасти чью-то жизнь!»

Для сдачи крови необходимо:

- прийти на РСПК 08.00-11.00 ПН-ПТ,

- предъявить в регистратуру паспорт (могут сдать только

18-летние граждане РФ и с пропиской в Марий Эл),

- весить не менее 50 кг,

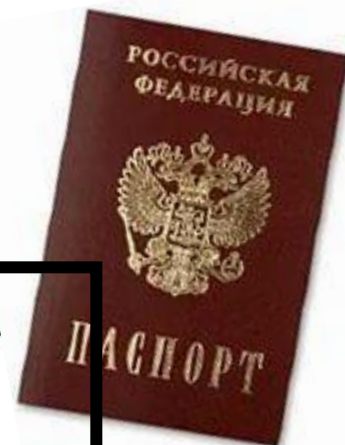
- заполнить «анкету донора»,

- сдать анализ крови,

- получить допуск от врача,

- выпить чай с печенькой,

(наименование орган.  
ЗАРЕГИСТРИРОВАН  
**Марий**  
ул. \_\_\_\_\_  
дом № \_\_\_\_\_ корп. \_\_\_\_\_ кв. № \_\_\_\_\_ г. \_\_\_\_\_  
«**Эл**» \_\_\_\_\_  
подпись \_\_\_\_\_





# Донорский марафон МарГУ

**«Не бойся спасти чью-то жизнь!»**

**Результаты анализа укажут группу крови и уровень гемоглобина (если понижен, то для здоровья**

**донора. Все анализы ему откажут в сдаче крови БЕСПЛАТНЫ и**

**КОНФИДЕНЦИАЛЬНЫ**

**, а регулярно сдающие кровь доноры получают возможность бесплатно по анализам на ранних**







# **Донорский марафон МарГУ**

**«Не бойся спасти чью-то жизнь!»**

**Врач-трансфузиолог проводит осмотр донора и определяет показание к донорству, вид донорства (крови или плазмы), объем взятия крови: 220 мл или 480 мл (в зависимости от роста, веса и здоровья)**

**Если существует  
вероятность,  
что донорство  
может повредить,  
донору не разрешат  
сдать кровь!**







# Донорский марафон МарГУ

«Не бойся спасти чью-то жизнь!»

В человеке примерно 5 литров крови:

- в мужчине от 5 до 6 литров;

- в женщине от 4 до 5 литров.

Кровь состоит из плазмы и клеток, поэтому врач может

назначить как сдачу крови,

так и сдачу

только плазмы

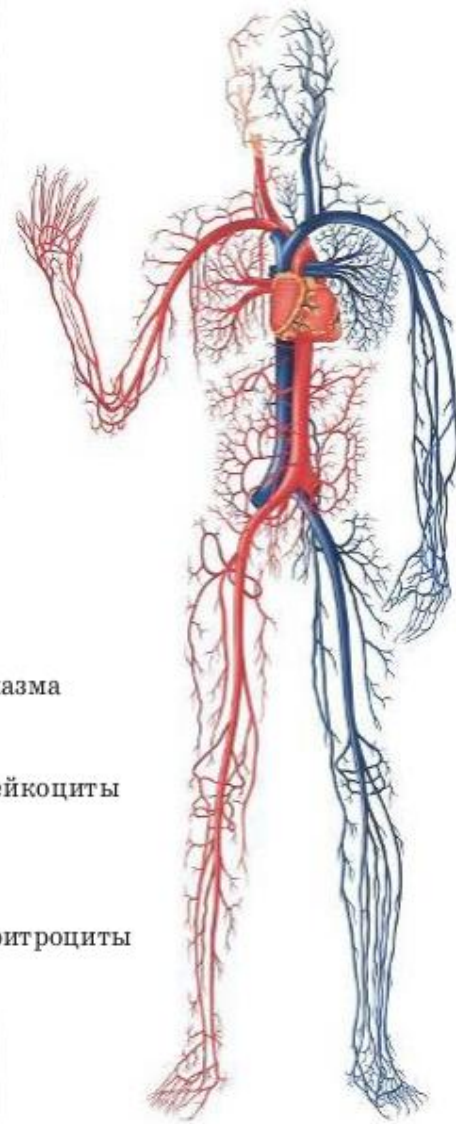
или только

клеток (например,

тромбоцитов).



кровь под микроскопом





# Донорский марафон МарГУ

**«Не бойся спасти чью-то жизнь!»**

**Кроводача занимает по времени 10 минут. Врачи используют одноразовые системы забора крови, поэтому риск заразиться на РСПК является мифом людей, которые боятся сдать кровь и ищут оправдание страху.**





# **Донорский марафон МарГУ**

**«Не бойся спасти чью-то жизнь!»**

**Плазма составляет около 60% объема крови (3 литра), а сама она на 90% состоит из воды.**

**В плазме нуждаются онкобольные, люди с ожогами.**

**Плазмадача занимает 40 минут. Это более щадящая процедура, поскольку клетки крови остаются в организме, а плазму компенсируют физраствором.**





# Донорский марафон МарГУ

## «Не бойся спасти чью-то жизнь!»

### Абсолютные противопоказания

<i>СПИД, ВИЧ</i>	<i>Сифилис</i>
<i>Гепатиты</i>	<i>Туберкулез</i>
<i>Бронхиальная астма</i>	<i>Миопия (6 Д и более)</i>
<i>Порок сердца</i>	<i>Язвенная болезнь</i>

### Временные противопоказания

<i>Татуировки, пирсинг</i>	<i>12 месяцев</i>
<i>Операция</i>	<i>6 месяцев</i>
<i>ОРЗ, прививка</i>	<i>1 месяц</i>
<i>Прием лекарственных средств</i>	<i>2 недели</i>
<i>Менструация</i>	<i>5 дней</i>
<i>Алкоголь</i>	<i>48 часов</i>





# Донорский марафон МарГУ

## «Не бойся спасти чью-то жизнь!»

### До сдачи

72  
часа



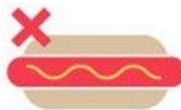
не принимайте  
лекарства,  
содержащие  
аспирин  
и анальгетики

48  
часов



воздержитесь  
от употребления  
алкоголя

24  
часа



не употребляйте жирную, острую и  
копченую пищу, молочные продукты  
и яйца. Пейте сладкий чай, соки,  
минеральную воду и ешьте хлеб, сухки,  
отварные крупы, овощи и фрукты

УТРОМ



перед  
сдачей легко  
позавтракайте

1 час  
воздержитесь  
от курения



### После сдачи

5-10  
минут



расслабьтесь и посидите.  
Если почувствовали  
головокружение, обратитесь  
к персоналу



5-10  
минут



непосредственно перед сдачей  
донору положен сладкий чай

1 час



воздержитесь  
от курения

2  
часа



воздержитесь от вождения  
мотоцикла (на автомобиль  
ограничения нет)

3-4  
часа



не снимайте  
и не мочите  
повязку

24  
часа



избегайте  
физических нагрузок,  
не употребляйте  
алкоголь

48  
часов



обильно и регулярно  
питайтесь,  
употребляйте  
больше жидкости

10  
суток



не делайте  
никаких  
прививок



# Донорский марафон МарГУ

**«Не бойся спасти чью-то жизнь!»**

**Сдавая кровь, ты помогаешь не только другим, но и себе.**

**Польза донорства в:**

- 1) самообновлению организма**
- 2) тренировке организма;**
- 3) контроле здоровья.**

**Доноры при авариях, ранениях ДТП в 3 раза чаще выживают**

**по сравнению с людьми, не сдающими кровь.**

**Если ты донор, значит, ты здоров!**





# Донорский марафон МарГУ

**«Не бойся спасти чью-то жизнь!»**

**В соответствии со статьей 186 Трудового кодекса РФ донор:**

- 1) освобождается от учебы в день сдачи крови,**
- 2) получает дополнительно освобождение от 1 дня (учебы)**

**(необходимо написать заявление и приложить справку с РСПК);**

**3) выплачивается 380 руб (компенсация на еду);**

**4) студенты-бюджетники получают материальную помощь 2000 руб.**

**(не более 2 раз за год)**







# **Донорский марафон МарГУ**

**«Не бойся спасти чью-то жизнь!»**



**На втором этапе марафона –  
эмоциональном этапе –  
студенты**

**и сотрудники МарГУ участвуют  
в символической сдаче крови:  
приклеивая стикер «каплю  
крови» как символ донорства.**

**17 ноября – корпус А (7.30-8.00)**

**22 ноября – корпус №1 (7.30-8.00)**

**23 ноября – корпус Б (7.30-8.00)**

**24 ноября – корпус В (7.30-8.00)**

**25 ноября – корпус Е (7.30-8.00)**





# Донорский марафон МарГУ

**«Не бойся спасти чью-то жизнь!»**

На третьем итоговом этапе студенты МарГУ сдают кровь. В рамках марафона не надо идти на РСПК: трейлер РСПК подъедет к учебно-лабораторному корпусу (ИНКиМК) **6 декабря с**





# Донорский марафон МарГУ

**«Не бойся спасти чью-то жизнь!»**

В целях исключения заражения кровью донора ее используют только через полгода: в течение 6 месяцев она находится на карантине, чтобы через полгода повторно провести анализ здоровья доноров (многие вирусы не сразу проявляют себя). Поэтому необходимо будет пройти повторное обследование через 6 месяцев – **в мае 2017 года.**

Доноры, сдавшие кровь 40 раз или плазму 60 раз, награждаются знаком «Почетный донор России».





# *Донорский марафон МарГУ*

*«Не бойся спасти чью-то жизнь!»*

**Инициатором проекта стала студентка юрфака МарГУ Екатерина Пузырева.**

**Вместе с командой волонтеров она в 2009 году реализовала проект в МарГУ.**

**Благодаря Кате сдали кровь более 2000 студентов,**

**более 300 человек стали**

**постоянными донорами, сда**

**более 5000 литров крови!**





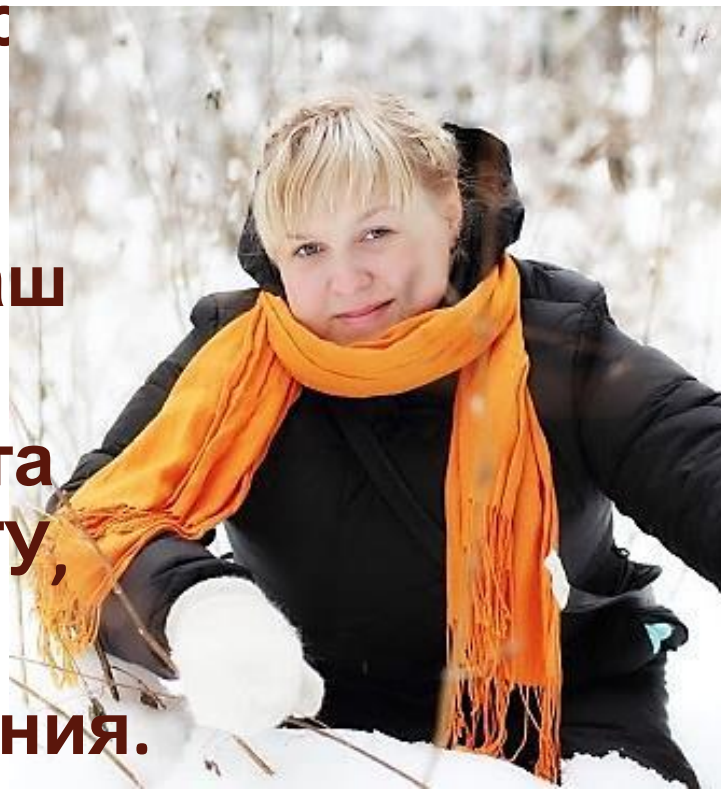


## **Донорский марафон МарГУ**

**«Не бойся спасти чью-то жизнь!»**

**В октябре 2015 года Екатерина Пузырева погибла в трагической автокатастрофе, поэтому впервые в 2015 году донорский марафон был проведен в ее память.**

**В этом году мы посвящаем наш наш донорский марафон ей – первому председателю Совета студентов и аспирантов МарГУ, выпускнице МарГУ 2011 года, создателю донорского движения.**







*Донорский марафон МарГУ*

*«Не бойся спасти чью-то жизнь!»*

---

***Станьте  
донорами, сдайте  
кровь,  
не бойтесь спасти  
чью-то жизнь!***