



# Донорский марафон МарГУ

## «Не бойся спасти чью-то жизнь!»

Часто мы видим сообщения, что срочно требуется донор, думаем, что нужно сдать кровь, 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!»



**Это больно.** Нисколько. Ущипните себя за кожу на внутренней стороне локтя – вот и вся боль во время укола!

**М**



**Можно заразиться.** Забор крови производят только стерильным и одноразовым оборудованием, упаковку вскроют при вас.

**И**



**Это долго.** Максимальная длительность процедуры – полтора часа. В донорских пунктах сдают кровь, не выстаивая огромную очередь.



**Это вредно.** На протяжении поколений человек приспособивался к любым трудностям. Небольшая потеря для нас не страшна.

**Ф**



**Одна сдача крови ничего не решает.** Неправда. Больницы всегда испытывают потребность в донорской крови. Возможно ваша кровь спасет кому-то жизнь.

**Ы**





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


Среднее количество доноров в России – 14-15 человек на 1000 граждан. В Марий Эл – 12-14 человек на 1000 граждан. Для нормального функционирования необходимо 40 доноров на 1000 человек!


РСПК Марий Эл зажгла красный свет на донорском светофоре 27 сентября 2017.

| 0 (I) |     | A (II) |     | B (III) |     | AB (IV) |     |
|-------|-----|--------|-----|---------|-----|---------|-----|
| Rh+   | Rh- | Rh+    | Rh- | Rh+     | Rh- | Rh+     | Rh- |

 - означает, что кровь данной группы и резус фактора имеется в достаточном количестве и с визитом в Службу крови можно повременить.

 - означает, что кровь данной группы и резус фактора недостаточно, нужно прийти и сдать кровь.

 - означает, что сложилась повышенная потребность крови данной группы и резус-фактора, просим доноров прийти и сдать кровь.

 - донорский светофор не обновлялся более 3-х недель.



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



С целью увеличения доноров 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 **восьмой** раз и начинается сегодня, 7 ноября 2017 года с первого, **информационного этапа**.

В рамках кураторского часа, около **5000** студентов МарГУ узнают, что такое донорство и кто такой донор.



# 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.

Донорская кровь – это **единственный шанс** выжить и выздороветь для:

- раненых в боевых действиях военные;
- женщин во время родов;
- людей, попавших в аварии и получивших травмы;
- больных с 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  
ходьбы от корпусов № 1(пединститут),  
Б и В МарГУ.





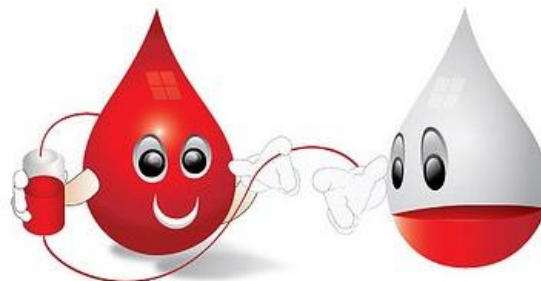
# Донорский марафон МарГУ «Не бойся спасти чью-то жизнь!»

Для сдачи крови необходимо:

- прийти на РСПК 08.00 - 11.00 ПН - ПТ,
- предъявить в регистратуре паспорт (кровь сдают только граждане РФ старше 18 лет, имеющие прописку в Марий Эл),
- весить не менее 50 кг,
- заполнить «анкету донора»,
- сдать анализ крови,
- получить допуск от врача,
- выпить чай с печенькой,
- сдать кровь.



|                       |                         |
|-----------------------|-------------------------|
| (наименование органа) |                         |
| ЗАРЕГИСТРИРОВАН       |                         |
| <b>Марий</b>          |                         |
| ул.                   | _____                   |
| дом № _____           | корп. _____ кв. № _____ |
| « <b>Эл</b> »         | _____ г.                |
| подпись _____         |                         |





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

Результаты анализа укажут **группу крови и уровень гемоглобина** (если гемоглобин понижен, то для здоровья донора ему откажут).

Все анализы **бесплатны и конфиденциальны**, а регулярно сдающие кровь доноры, получают возможность бесплатно по анализам на ранних стадиях узнавать о появлении заболеваний.

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).





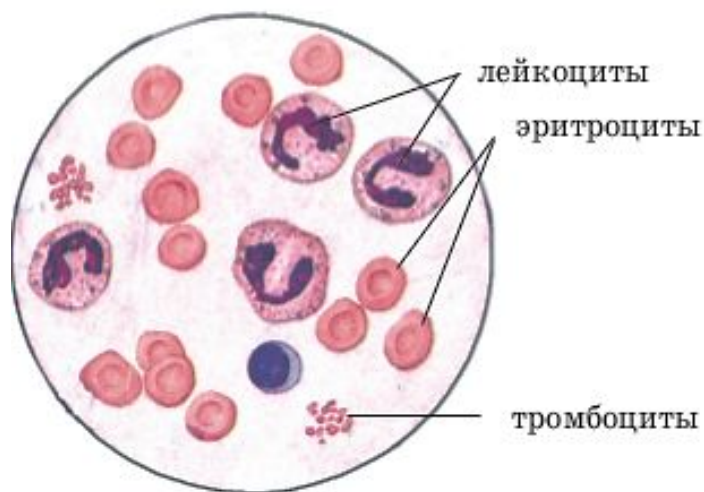


# Донорский марафон МарГУ «Не бойся спасти чью-то жизнь!»

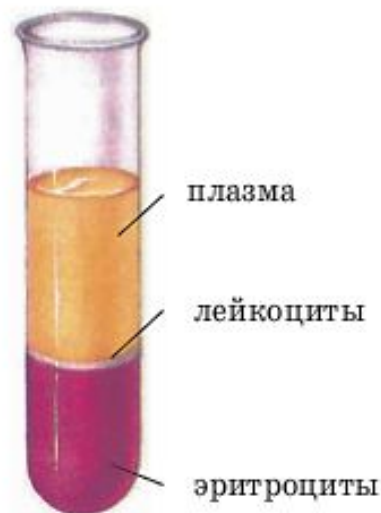
В человеке примерно 5 литров крови:

- 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!»

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

|                    |                      |
|--------------------|----------------------|
| СПИД, ВИЧ          | Сифилис              |
| Гепатиты           | Туберкулез           |
| Бронхиальная астма | Миопия (6 Д и более) |
| Порок сердца       | Язвенная болезнь     |

### Временные противопоказания

|                             |            |
|-----------------------------|------------|
| Татуировки, пирсинг         | 12 месяцев |
| Операция                    | 6 месяцев  |
| ОРЗ, прививка               | 1 месяц    |
| Прием лекарственных средств | 2 недели   |
| Менструация                 | 5 дней     |
| Алкоголь                    | 48 часов   |

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



## До сдачи

72  
часа



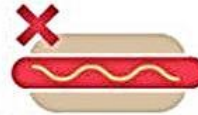
не принимайте  
лекарства,  
содержащие  
аспирин  
и анальгетики

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

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

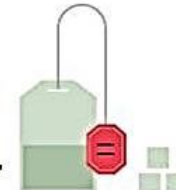
10  
суток



не делайте  
никаких  
прививок



5-10  
минут



непосредственно перед сдачей  
донору положен сладкий чай





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

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

Польза донорства заключается в:

- самообновлении организма;
- тренировке организма;
- 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:

- освобождается от учебы в день сдачи крови,
- получает дополнительно освобождение от 1 дня (учебы) (написать заявление в деканате и приложить справку с РСПК);
- получает 380 руб. (компенсация на еду);
- студенты-бюджетники получают материальную помощь 2000 руб. (не более 2 раз за год) (заявление в деканате).





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



На **втором** этапе марафона, эмоциональном – студенты и сотрудники МарГУ участвуют в символической сдаче крови, приклеивая стикер «каплю крови» как символ донорства.



09 ноября – корпус №1 (7.30 - 8.00)

13 ноября – корпус Б (7.30 - 8.00)

15 ноября – корпус В (7.30 - 8.00)

17 ноября – корпус Д (7.30 - 8.00)

20 ноября – корпус Е (7.30 - 8.00)

22 ноября – корпус Г (7.30 - 8.00)

24 ноября – корпус А (7.30 - 8.00)



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

На **третьем** итоговом этапе студенты и сотрудники МарГУ сдают кровь.

В рамках марафона не надо идти на РСПК:

- трейлер РСПК подъедет к учебно-лабораторному корпусу (ИНКиМК) 5 декабря с 8.00 до 12.00.







# 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 2018 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, сдав более **5000** литров крови!

В октябре 2015 года Екатерина Пузырева трагически погибла в автокатастрофе, поэтому с 2015 года донорский марафон мы проводим в ее память.





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

В 2013 году проект «Не бойся спасти чью-то жизнь» стал победителем Всероссийского конкурса «СоУчастие».

Проект МарГУ признан одним из самых успешных в России.



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