



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ  
РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ  
(Минобразование Рязанской области)**

Начальникам МОУО

Директорам ОГБПОУ, ОГБОУ

ул. Каширина, 1, Рязань, 390000  
тел.: (4912) 51-51-52  
e-mail: minobr@ryazan.gov.ru  
<https://minobr.ryazan.gov.ru>

17.04.2025 № ЛР/12-4646

На № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

О реализации национального проекта  
«Демография»

Уважаемые коллеги!

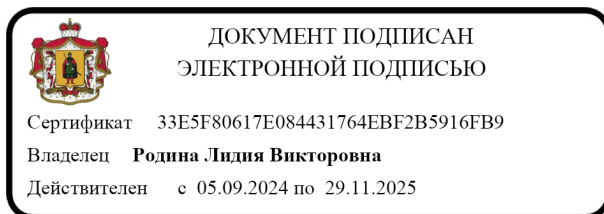
В соответствии с письмом заместителя министра здравоохранения Рязанской области Хоминца В.В. от 14.04.2025 № 11/ВХ-214 министерство образования Рязанской области направляет материалы по профилактике заболеваний и принципам ведения здорового образа жизни, разработанные Министерством здравоохранения РФ.

Просим довести информацию до заинтересованных лиц и разместить инфографику на стендах, в социальных сетях и корпоративных информационных системах.

Приложение: инфографика на 43 л.

Заместитель министра

Л.В. Родина



# Почему нельзя быть донором крови, если у Вас сахарный диабет?

Донация крови может вызвать  
резкое снижение артериального  
давления и уровня сахара в крови.



Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики  
Рязанской области



8 800 200 0 200  
TAKZDOROV.RU



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики  
Рязанской области

# Полноценно и регулярно питайтесь в течение 2 дней



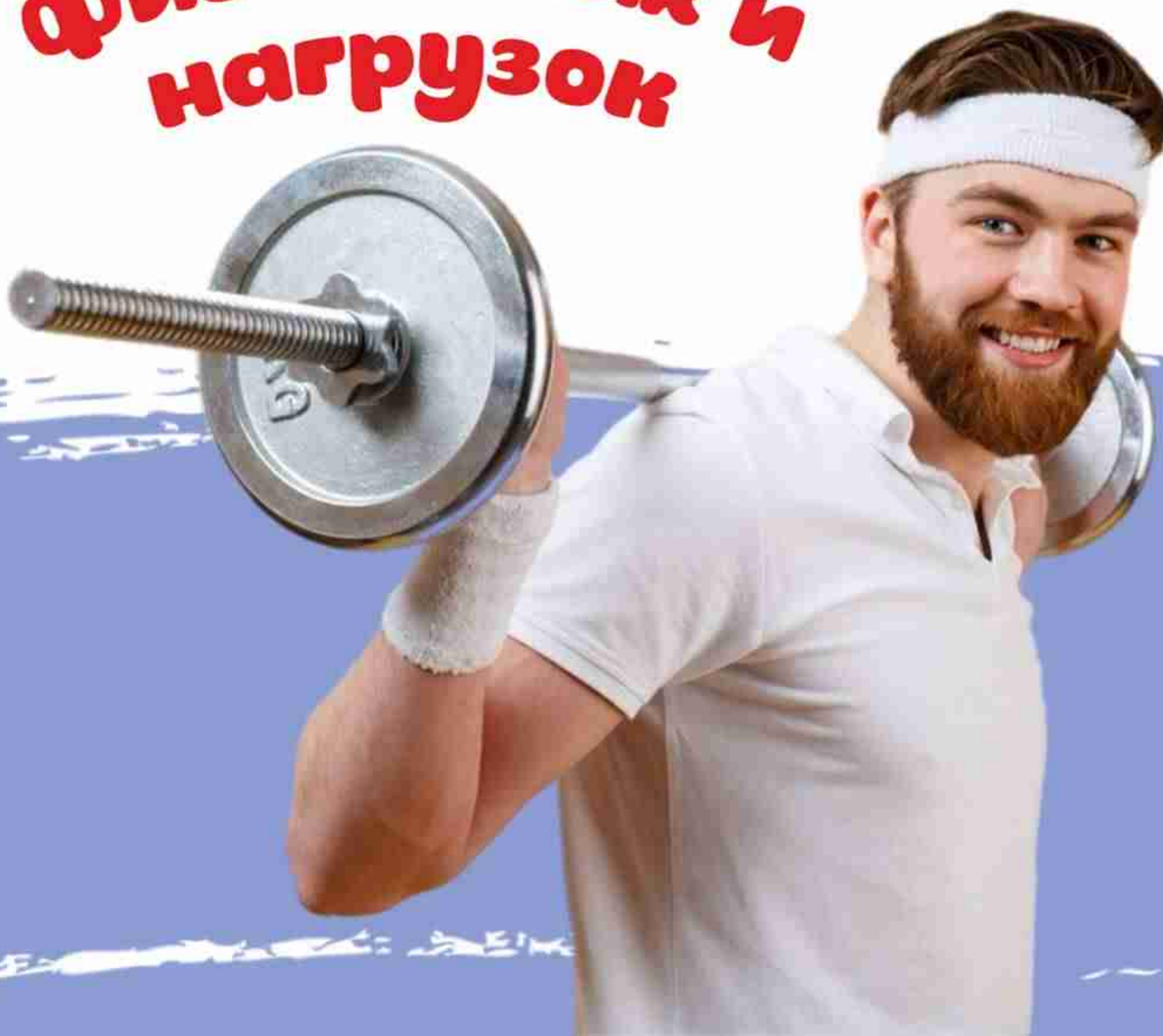


8 800 200 0 200  
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики  
Рязанской области

**Избегайте в этот  
день тяжелых  
физических и  
нагрузок**





8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики  
Рязанской области

**Не снимайте  
повязку в  
течение 3-4  
часов**





8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики  
Рязанской области

**Воздержитесь  
от курения в  
течение часа**



**NO  
SMOKING**



8 800 200 0 200  
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики  
Рязанской области

**Посидите  
расслабленно в  
течение 10–15  
минут**





8 800 200 0 200  
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики  
Рязанской области

**За 72 часа не  
принимайте лекарства,  
содержащие аспирин и  
анальгетики**





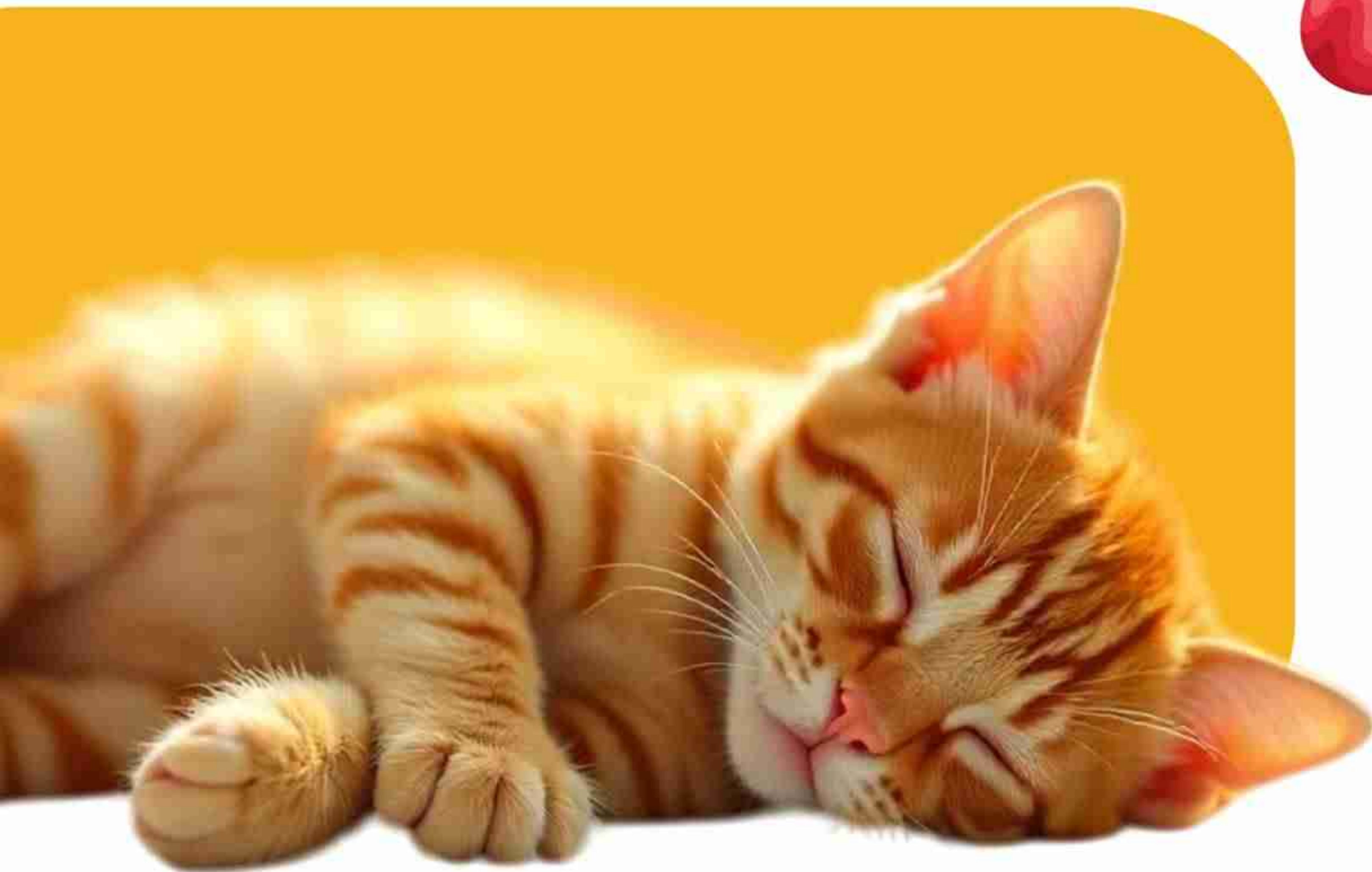
8 800 200 0 200  
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики  
Рязанской области



**Хорошо** **выспитесь**  
**перед сдачей крови**





8 800 200 0 200  
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики  
Рязанской области

# За час воздержитесь от курения



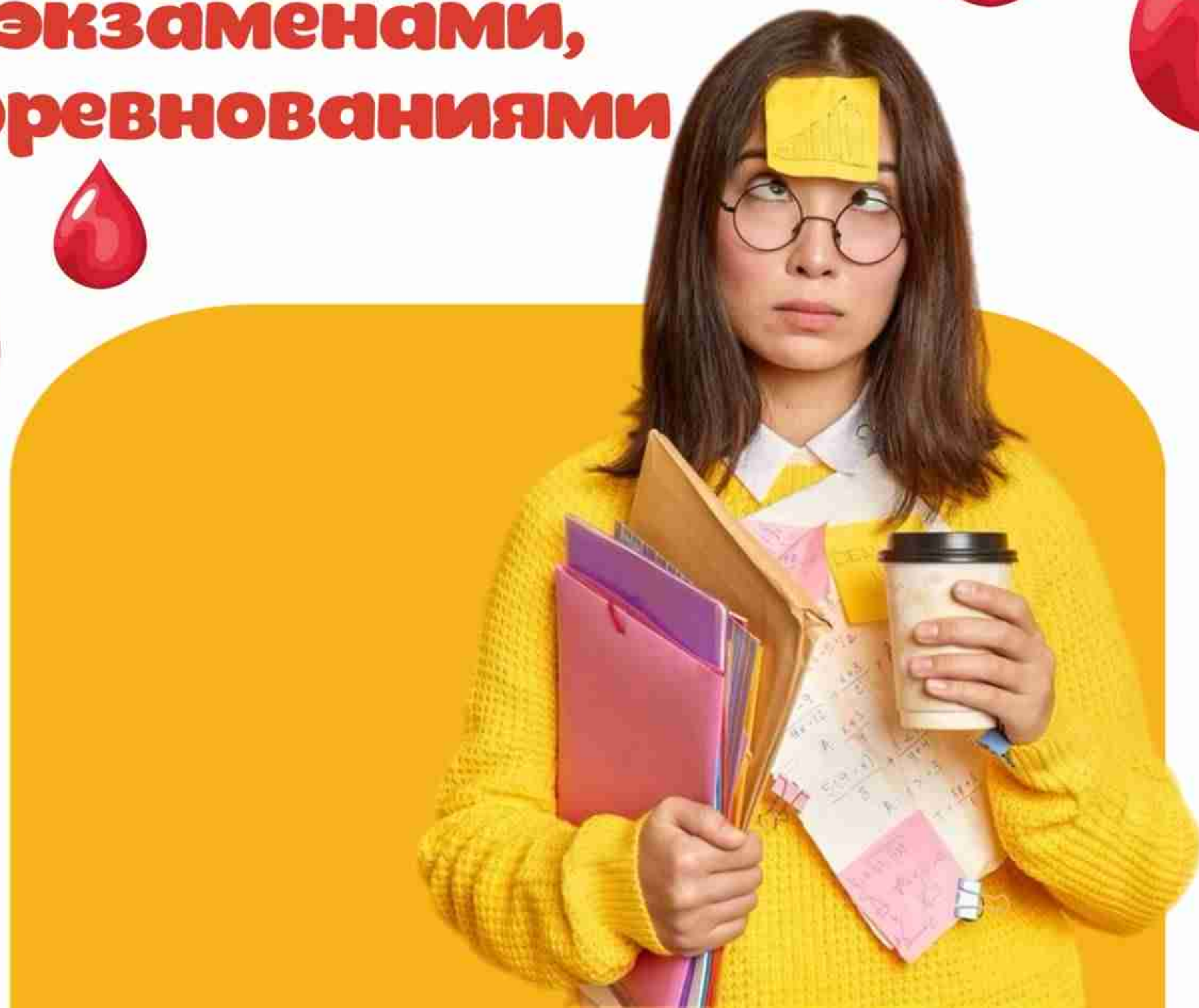


8 800 200 0 200  
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики  
Рязанской области

# Не планируйте сдачу крови перед экзаменами, соревнованиями





8 800 200 0 200  
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики  
Рязанской области

# Сдавайте кровь до **12:00**





8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики  
Рязанской области

**За 48 часов не  
употребляйте  
алкоголь**





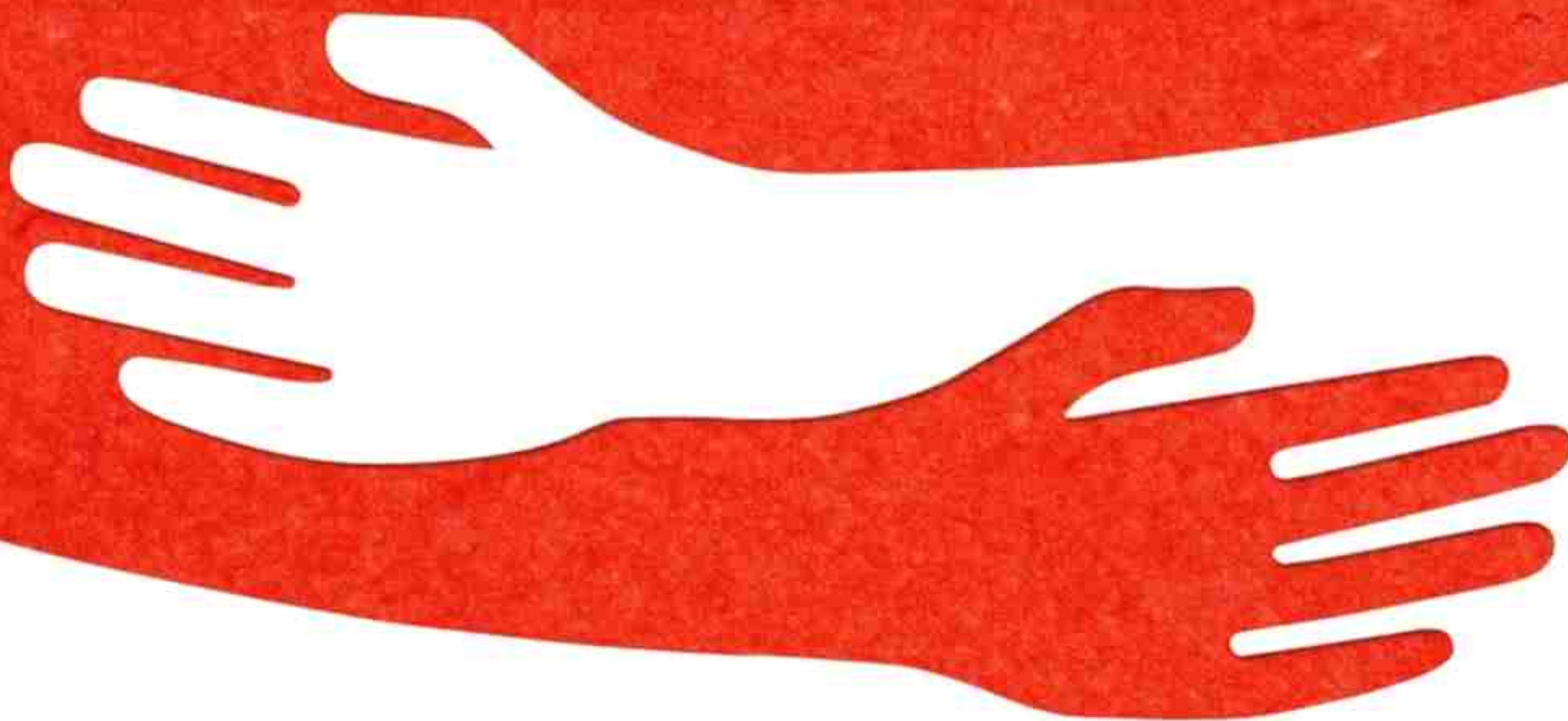
#ТЫ  
СИЛЬНЕЕ  
МИНИСТРАН  
УТВЕРЖДАЕТ

8 800 200 0 200  
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики  
Рязанской области

# Как ПОДГОТОВИТЬСЯ К сдаче крови?





8 800 200 0 200  
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики  
Рязанской области

# После сдачи крови:





8 800 200 0 200  
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики  
Рязанской области

9



Свеклу



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики  
Рязанской области



Орехи,  
финики



8 800 200 0 200  
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики  
Рязанской области

7



Бананы



8 800 200 0 200  
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики  
Рязанской области

6



Авокадо



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики  
Рязанской области

5



Шоколад



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики  
Рязанской области

4



Яйца



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики  
Рязанской области

3



Мясо



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики  
Рязанской области

2



Рыбу



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики  
Рязанской области

1



Жирную, жареную, острую и  
копченую пищу, колбасные  
изделия.



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики  
Рязанской области

# Что НЕЛЬЗЯ есть накануне и в день сдачи крови?





8 800 200 0 200  
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики  
Рязанской области



# Как часто можно сдавать кровь?

## Женщинам

## Мужчинам

4 раза в  
год



5 раз в  
год



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVU.RU

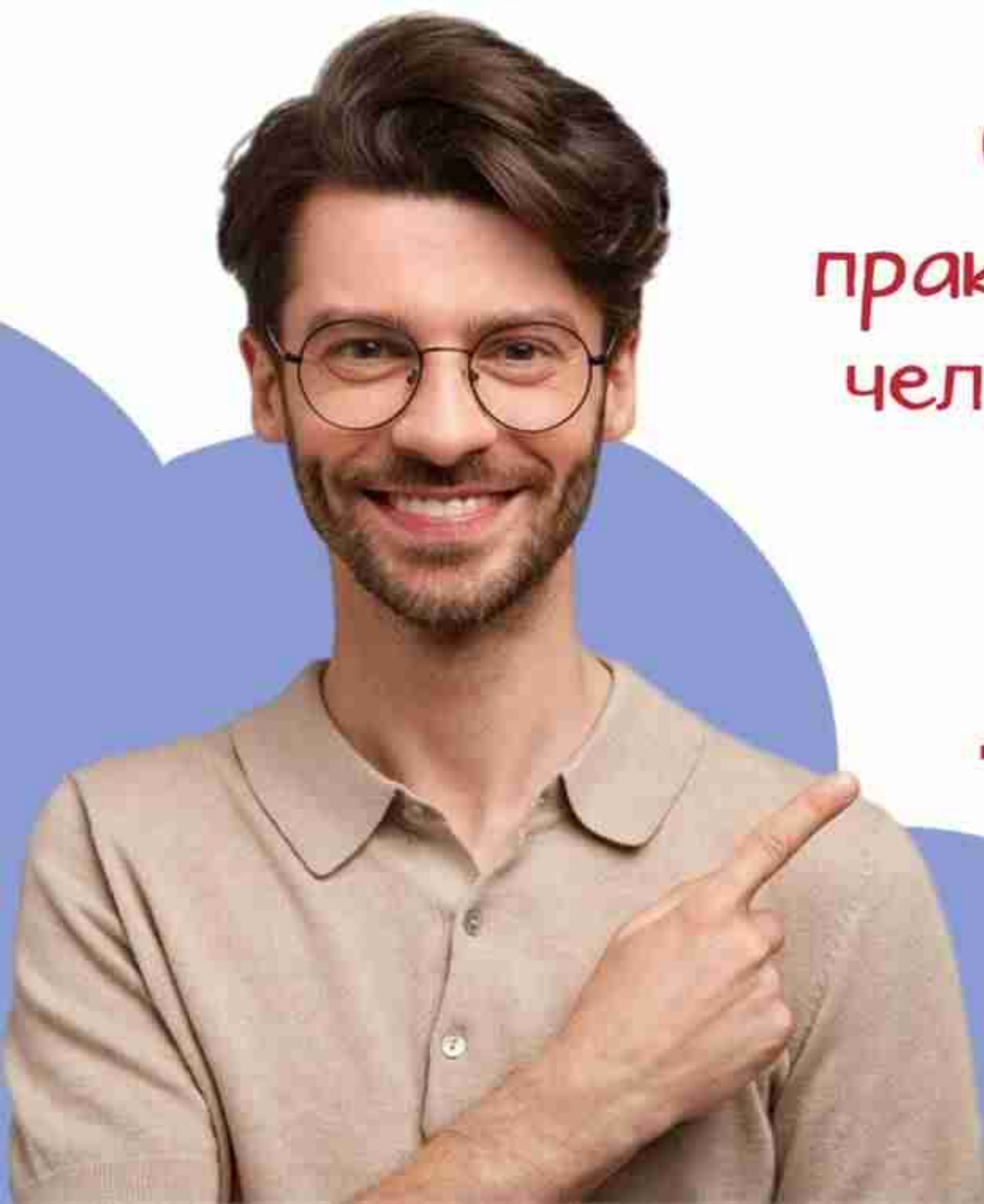


Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики  
Рязанской области



# Кто может быть донором крови?

Стать донором может  
практически любой здоровый  
человек, если он старше 18  
лет, не имеет  
противопоказаний к  
донорству, а его вес  
больше 50 кг





8 800 200 0 200  
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики  
Рязанской области

# Донация крови не навредит вашему здоровью!



Сдача крови в  
объеме до 500 мл  
безвредна и  
безопасна для  
здоровья человека



#ТЫ  
СИЛЬНЕЕ  
МИНИСТРАН  
УТВЕРЖДАЕТ

8 800 200 0 200  
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики  
Рязанской области

**14-20  
апреля**

**Неделя  
популяризации  
донорства крови и  
костного мозга**

Донорство – это добровольное предоставление части крови, ее компонентов, а также других тканей или органов для лечебных целей



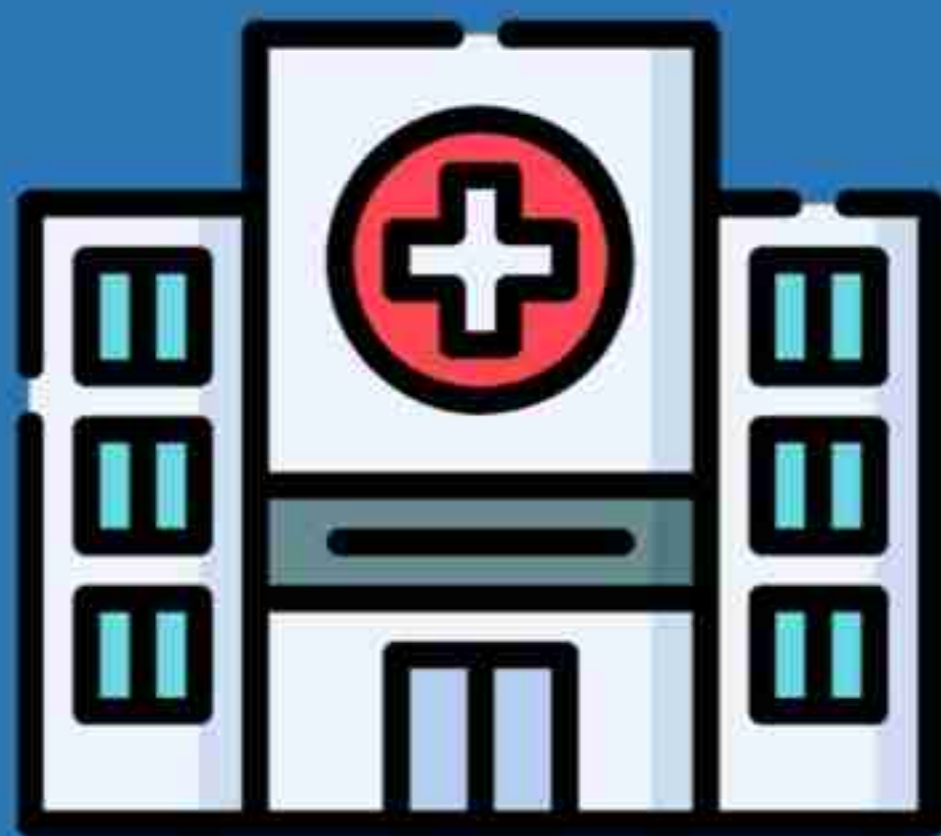
# Где можно сдать кровь?



ГБУ РО

«Областная станция переливания крови»

Тел.: 8-4912-44-17-74



ГБУ РО «ГКБСМП»,

отделение переливания крови

Тел.: 8-4912-76-33-18



ГБУ РО «ОКБ»,

отделение переливания крови

Тел.: 8-4912-36-86-88



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVU.RU

# Куда обратиться, если Вы решили стать донором костного мозга?

ГБУ РО «Областная станция  
переливания крови»

Тел.: 8-4912-44-17-74



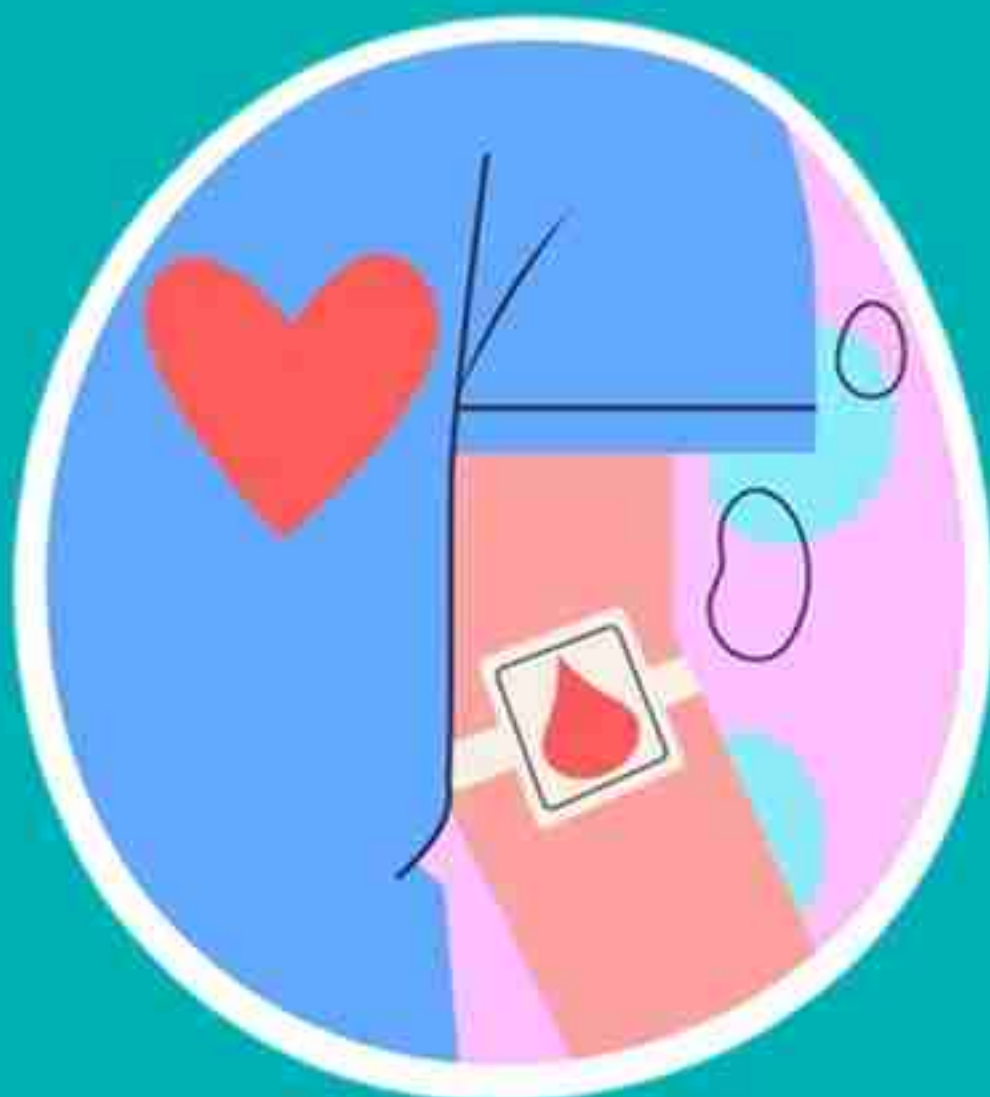
Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики  
Орловской области



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVU.RU



# Пройдите процедуру донации костного мозга.

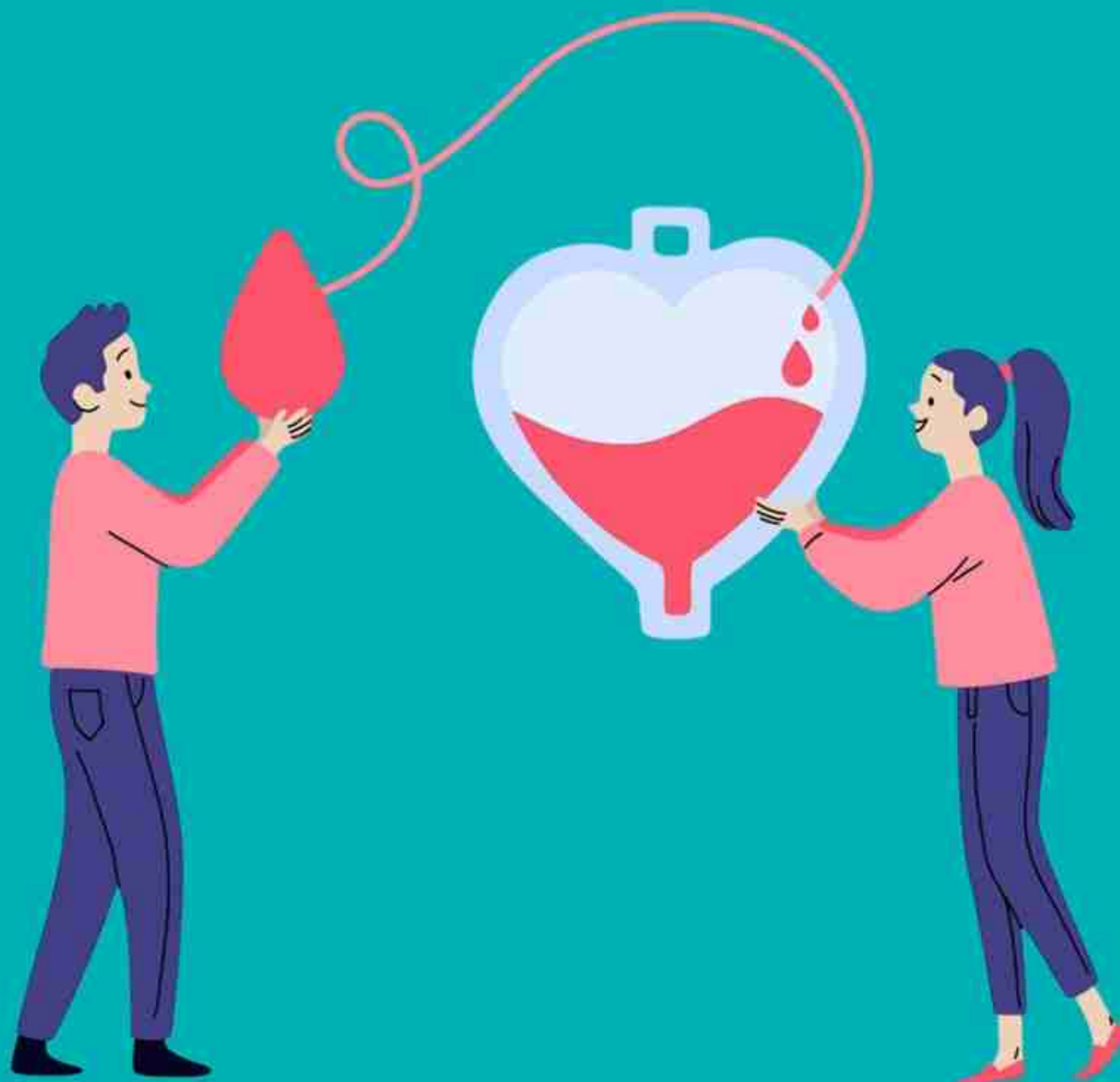


Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики  
Рязанской области



8 800 200 0 200  
TAKZDOROV.RU

**Ждите, когда появиться  
пациент, которому  
потребуется пересадка  
костного мозга.**



Центр общественного здоровья  
и эпидемиологической профилактики  
Республики Татарстан



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики  
Республики Беларусь



# После обнаружения пациента пройдите еще одно генетическое типирование.



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVU.RU

В случае совпадения  
генотипов подтвердите  
готовность стать донором.



Центр общественного здоровья  
и ненасильственной профилактики  
Тверской области



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVU.RU

# Как стать донором костного мозга?

Пройдите  
генетическое типирование  
в рекрутинговом центре  
по месту жительства.



Федеральный центр генетического  
типирования  
и трансплантации костного мозга  
Российской Федерации



8 800 200 0 200  
TAKZDOROV.RU



**Восстановиться после донации  
очень трудно.**

**Полное восстановление клеток  
костного мозга происходит уже  
через 2 недели.**



Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики  
Рязанской области



8 800 200 0 200  
TAKZDOROV.RU



**Донором можно стать лишь  
один раз в жизни.**

**Нет! Донором можно  
становиться несколько раз  
без последствий для здоровья.**



**Сдавать костный мозг  
больно и опасно.**

**Нет! Во время донации  
боли нет.**



Центр общественного просвещения  
и медицинской профилактики  
Рязанской области



8 800 200 0 200  
TAKZDOROV.RU

**Костный мозг берут из  
позвоночника.**

**Нет! Позвоночник не имеет  
никакого отношения к донорству  
костного мозга.**



Центр общественного просвещения  
и медицинской профилактики  
Рязанской области

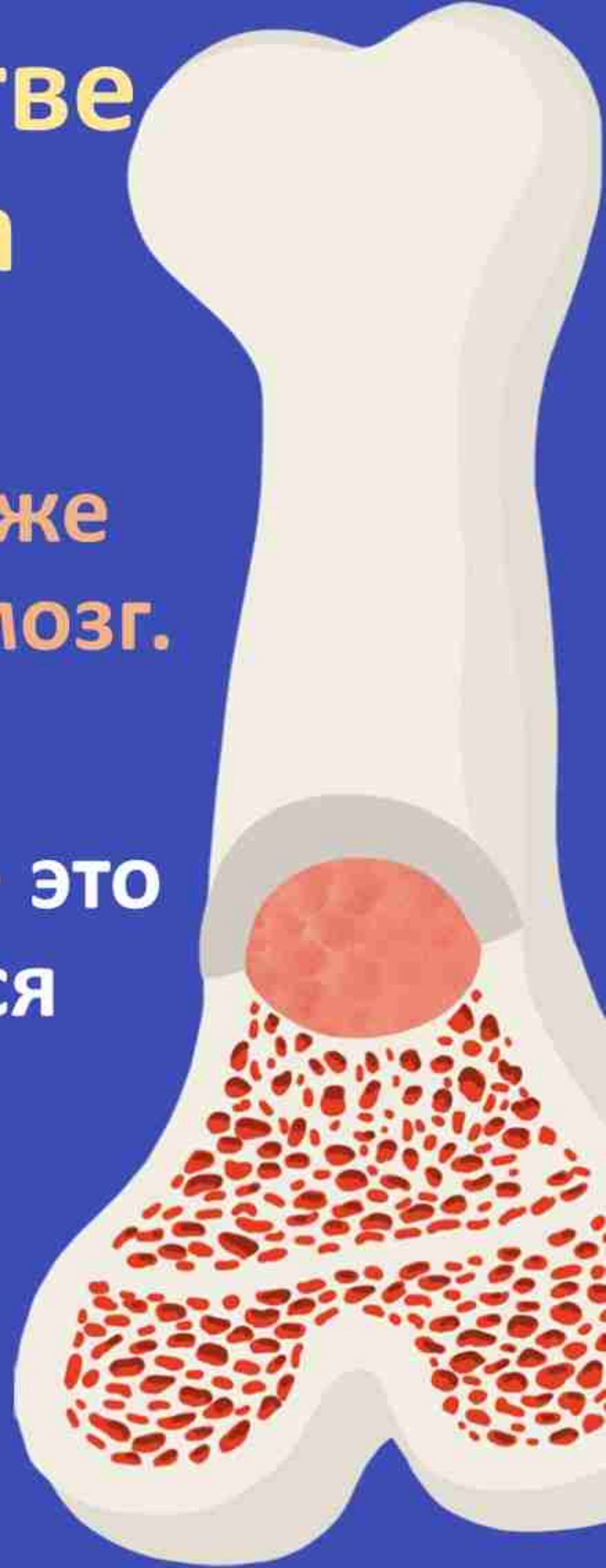


8 800 200 0 200  
TAKZDOROV.RU

# Мифы о донорстве КОСТНОГО МОЗГА

Костный мозг — то же  
самое, что спинной мозг.

Нет! Костный мозг — это  
ткань, находящаяся  
внутри костей.



Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики  
Рязанской области



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVU.RU

# Как происходит процедура донации костного мозга?

Забор материала происходит  
из крови через вену или  
из тазовой кости.





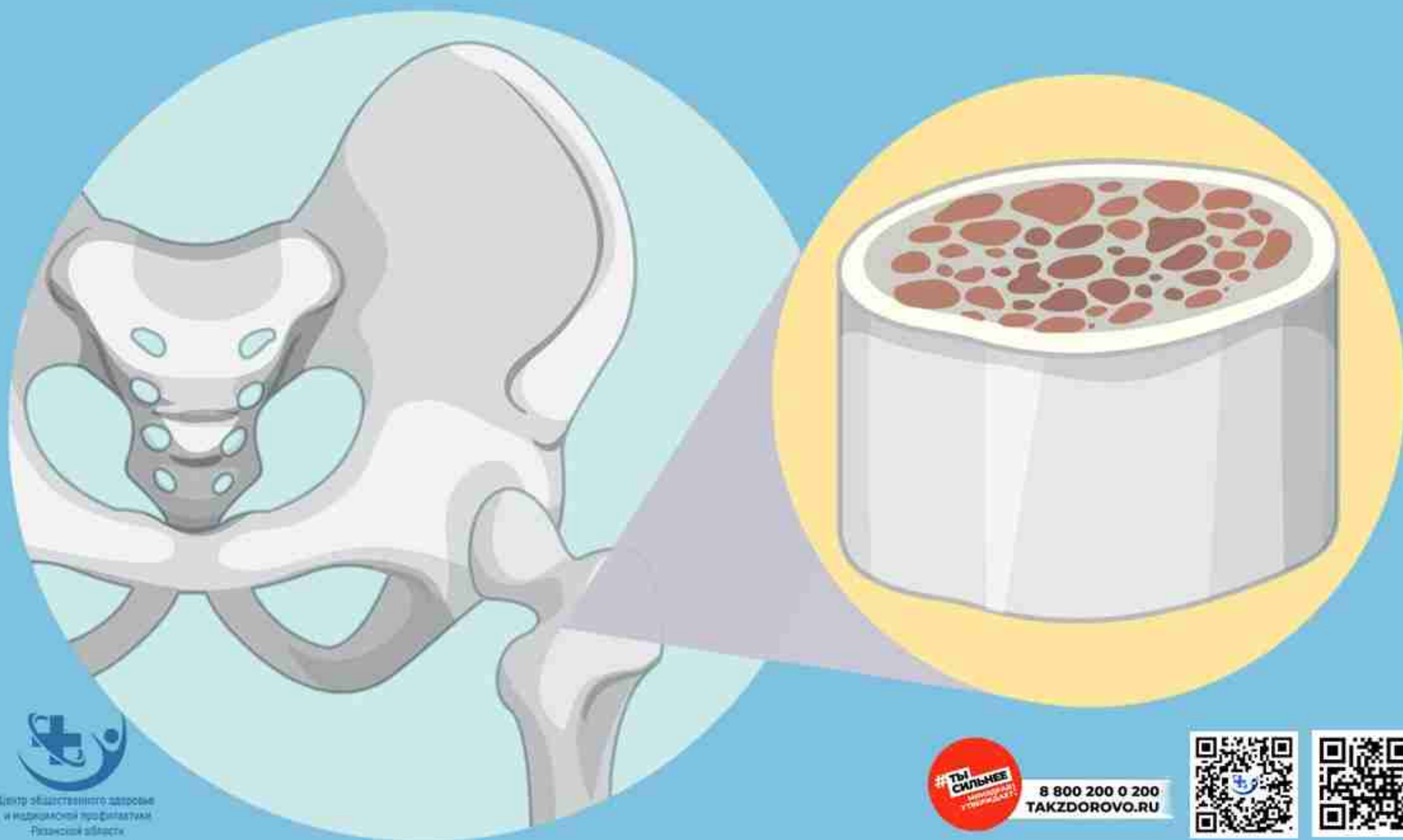
# Кто может стать донором костного мозга?

- Вам от 18 до 45 лет.
- Ваш вес больше 50 кг.
- У Вас нет серьезных заболеваний.



# Донорство костного мозга- что это?

Это добровольная сдача здоровым человеком клеток костного мозга для конкретного пациента с заболеванием крови.



Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики  
Рязанской области



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVU.RU

