

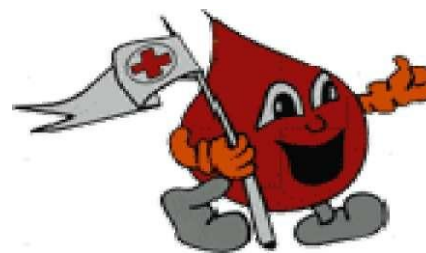
# ODDAJ KREW - URATUJ ŻYCIE

*Co minutę w Polsce potrzebny jest litr krwi. W większości polskich szpitali jej brakuje, a każda kropla jest na wagę złota.*

Do dobrowolnego oddawania krwi mogą zgłaszać się nie tylko honorowi krwiodawcy, ale także rodziny i przyjaciele osób chorych, ludzie dobrej woli.

**Nie bądź obojętny na ludzkie cierpienie.**

*Krew zawsze była i jest symbolem życia i poświęcenia. Oddanie krwi jest największym dowodem ludzkiej solidarności i miłości.*



## **ODDAWANIE KRWI JEST CAŁKOWICIE BEZPIECZNE !!!**

### **ZOSTAŃ DAWCĄ KRWI**

**Zanim oddasz krew, powinieneś się do tego przygotować. To nie jest nic skomplikowanego, wystarczy tylko:**

- ✓ W ciągu doby poprzedzającej oddanie krwi wypić ok. 2 l płynów (woda mineralna, soki).
- ✓ Być wyspanym.
- ✓ Co najmniej 24 godz. przed oddaniem krwi usunąć z jadłospisu tłuszcze pochodzenia zwierzęcego, np. mleko, masło, kiełbasę, pasztet, śmietanę, rosół, tłuste mięso oraz jajka, orzeszki ziemne i ciasta kremowe oraz potrawy ostro przyprawione.
- ✓ Nie palić papierosów, co najmniej 1 godzinę przed zabiegiem.
- ✓ Nie zgłaszaj się do oddania krwi, jeśli jesteś przeziębiony (kaszel, katar) lub przyjmujesz leki.
- ✓ Nie przychodź do oddania krwi po spożyciu alkoholu!!!
- ✓ W dniu oddania krwi zjedz lekkie śniadanie (np. pieczywo, chuda wędlina, ser biały, dżem).
- ✓ Pamiętaj - wychodząc z domu, sprawdź, czy wzięłeś ze sobą dowód osobisty - bez niego nie będziesz mógł oddać krwi.
- ✓ **Krew mogą oddawać kobiety i mężczyźni w wieku od 18 do 65 lat.** Jak często? Co 8 tygodni, z czego kobiety – cztery razy w roku, mężczyźni – sześć razy w roku

**Krew będzie można oddać w mobilnym punkcie poboru krwi Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Krakowie.**

**Autokar będzie stacjonował na parkingu przy wejściu głównym do siedziby SP ZOZ w Brzesku wg ustalonego harmonogramu:**

### **Terminy akcji na 2017 r.:**

**25 styczeń, 22 luty, 29 marzec, 26 kwiecień, 31 maj, 28 czerwiec, 26 lipiec,  
29 sierpień, 27 wrzesień, 25 październik, 29 listopad, 20 grudzień**  
w godzinach od 9:00 do 12:00