

ODDAJ KREW – URATUJ ŻYCIE

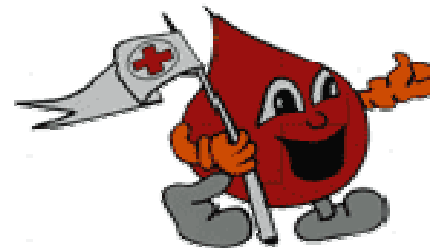
Co minutę w Polsce potrzebny jest litr krwi. W większości polskich szpitali jej brakuje, a każda kropla jest na wagę złota.

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? Kobiety, co trzy miesiące, mężczyźni - co dwa.

Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Krakowie informuje o akcjach krwiodawstwa, które odbędą się przy SP ZOZ w Brzesku z użyciem mobilnego punktu poboru krwi w dniach:

25.01.2012r. środa w godz. 9:00 – 13:00

Autokar będzie stacjonował na parkingu przy wejściu głównym do siedziby SP ZOZ w Brzesku.