

Podaruj komuś życie, oddaj krew, osocze, a może szpik

Autor: Jarosław Mączka Data publikacji: 04.03.2021

W naszym Urzędzie cztery osoby systematycznie oddają krew.

Przyłączamy się do takiego wsparcia drugiego człowieka i przekazujemy Państwu informacje w tym zakresie od Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Lublinie



ZOBACZ, JAK ŁATWO ZOSTAĆ KRWIODAWCĄ!



jeżeli masz ukończone **18 lat**



ważysz nie mniej niż **50 kg**



cieszysz się ogólnym, **dobrym stanem zdrowia**



nie przyjmujesz aktualnie **żadnych leków**



w ciągu **ostatnich 6 m-cy** nie przechodziłeś żadnych zabiegów chirurgicznych, nie robiłeś tatuażu, akupunktury lub nie przekłuwałeś innych części ciała



i chcesz uratować komuś życie!

NIE ZWLEKAJ! PODZIEL SIĘ TYM, CO MASZ NAJCENNIJSZE!

Zgłoś się do Regionalnego Centrum Krwiodawstwa w Lublinie, najbliższego oddziału terenowego lub weź udział w organizowanych akcjach.

www.rckik.lublin.pl

KOLEJNA DONACJA



KONCENTRAT

OSTATNIA ODDANA DONACJA ↓	KREW PEŁNA	OSOCZE	KRWINEK PŁYTKOWYCH
KREW PEŁNA	56 DNI (8 TYGODNI)	28 DNI (4 TYGODNIE)	56 DNI (8 TYGODNI)
OSOCZE	14 DNI	14 DNI	28 DNI (4 TYGODNIE)
KONCENTRAT KRWINEK PŁYTKOWYCH	28 DNI	28 DNI	28 DNI



Regionalne Centrum
Krwiodawstwa
i Krwiolecznictwa
w Lublinie

JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO ODDAWANIA KRWI?

TO PROSTE!

- nie pij alkoholu** 2 doby przed oddaniem krwi
- zjedz** lekki posiłek, unikaj produktów tłustych
- przyjdź wypoczęty i wyspany**
- przynajmniej dzień wcześniej** wypij ok. 2 l płynów
- weź ze sobą dokument tożsamości** ze zdjęciem i nr PESEL

NIE ZWLEKAJ! PODZIEL SIĘ TYM, CO MASZ NAJCENNIJSZE!

Zgłoś się do Regionalnego Centrum Krwiodawstwa w Lublinie, najbliższego oddziału terenowego lub weź udział w organizowanych akcjach.

www.rcrk.lublin.pl

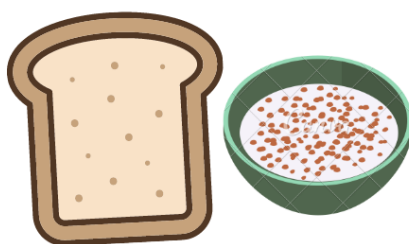
PRODUKTY SPOŻYWCZE POLECAMY PRZED ODDANIEM KRWI



DŻEM, MIÓD



RYŻ, MAKARON, KASZA



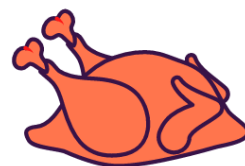
PIECZYWO, PŁATKI



**DO PICIA WODA, SOKI
OWOCOWE/WARZYNNE**



OWOCY



**CHUDE WĘDLINY, MIĘSO
(WOŁOWINA, DROB -
NAJLEPIEJ GOTOWANE)**



