



**Nie czekaj na apel!
Krew jest potrzebna
każdego dnia i wszystkie
grupy są tak samo ważne.**

Krew ratuje życie nie tylko osobom poszkodowanym w wypadkach czy poddawanym operacjom ale także osobom chorym. Składnikami krwi leczy się m.in. białaczkę i inne choroby krwi, dlatego zapotrzebowanie na krew jest tak duże.

Oddawaj krew regularnie

Ponieważ jeden dawca może oddać tylko 450 ml krwi pełnej, warto zachęcać do regularnego oddawania krwi przyjaciół i współpracowników. Kobiety mogą oddawać krew 4 razy w ciągu roku, a mężczyźni 6 razy – jednak nie częściej niż co 8 tygodni.

Sprawdź, gdzie możesz oddać krew.
Wejdź na stronę www.twojakrew.pl.

Program polityki zdrowotnej „Zapewnienie samowystarczalności Rzeczypospolitej Polskiej w krew i jej składniki na lata 2015-2020” finansowany przez ministra zdrowia.

Nieznajomi. Tak bardzo sobie potrzebni.



Dołącz do grona
Honorowych Krwiodawców
i zachęć do oddawania krwi
swoich współpracowników!

Oddawanie krwi jest bezpieczne

Przed oddaniem krwi, od Dawcy pobiera się do badania próbkę krwi, by stan jego zdrowia mógł ocenić lekarz. Do pobierania krwi używa się wyłącznie sprzętu jednorazowego użytku, więc nie ma możliwości zarażenia żadną chorobą. Oddawanie krwi nie boli i trwa niecałe 20 minut. Oddawanie krwi nie osłabia i nie uzależnia. Zdrowy organizm szybko się regeneruje, wytwarza tylko tyle krwi, ile potrzebuje, nie produkuje nadwyżki.

Jeśli nie jesteś pewien, czy możesz oddać krew, sprawdź listę przeciwwskazań na stronie www.twojakrew.pl

Jak się przygotować?

Oddawanie krwi nie wymaga szczególnych przygotowań. Wystarczy przyjść na pobranie po zjedzeniu lekkostrawnego, niskotłuszczowego posiłku i wypiciu większej niż zwykle ilości wody. Należy także powstrzymać się od palenia papierosów i spożywania alkoholu (również w dniu poprzedzającym).

Ustal dogodny termin swojej nieobecności w pracy – oddający honorowo krew mają możliwość otrzymania czasu wolnego na oddanie krwi.

