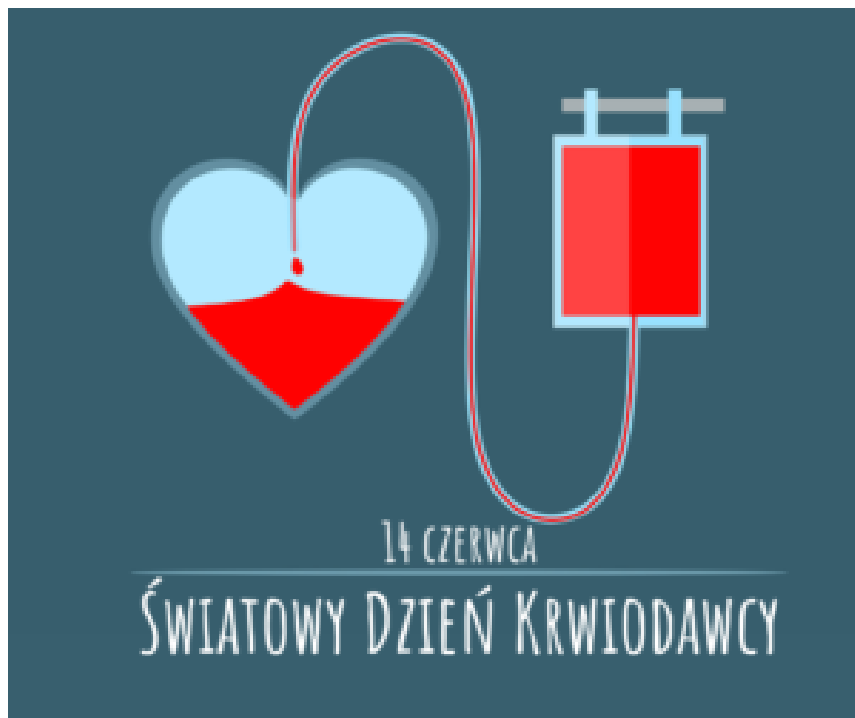


# Święto Krwiodawców

14 czerwca to data, która ma szczególne miejsce w sercu każdego, kto honorowo oddaje krew. **ŚWIATOWY DZIEŃ KRWIODAWCY** jest nie tylko idealną okazją do uhonorowania wszystkich, którzy tak chętnie dzielą się bezcennym darem płynącym w żyłach, ale również podkreślenia, jak ogromne znaczenie dla społeczeństwa ma ich bezinteresowny, szlachetny gest.



**KTO MOŻE ODDAĆ KREW?** Osoby od 18 do 65 roku życia:

- ➡ które ważą co najmniej 50 kilogramów,
- ➡ u których w ciągu ostatnich 6 miesięcy nie wykonano akupunktury, tatuażu, przekłucia uszu lub innych części ciała,
- ➡ które w ciągu ostatnich 6 miesięcy nie miały wykonanych żadnych zabiegów operacyjnych, endoskopowych i innych diagnostycznych badań (np. gastrokopii, panendoskopii, artroskopii, laparoskopii),
- ➡ które w ciągu ostatnich 6 miesięcy nie były leczone krwią i preparatami krwiopochodnymi.

Przynależność do grona KRWIODAWCÓW to również odpowiedzialność za zdrowie swoje oraz innych. Dlatego zanim zdecydujesz się na wstąpienie w szeregi honorowego krwiodawstwa, zadbaj o swoje zdrowie i kondycję:

- ➡ Wprowadź regularną aktywność fizyczną, która wzmocni Twój układ naczyniowo-sercowy, zadbaj o prawidłową masę ciała oraz poprawi ogólną wydolność organizmu
- ➡ Postaw na kolorowe i zróżnicowane posiłki, które nie tylko

mają wyglądać, ale i dostarczać cenne składniki odżywcze! Na kolejnych zakupach nie zapomnij sięgnąć po owoce i warzywa, które dodadzą Ci energii!

➡ Zdrowa dawka snu to klucz do dobrego samopoczucia! Staraj się utrzymać regularny tryb snu i daj ciału szansę na regenerację.

**KREW MOŻNA ODDAĆ W:** Regionalnych Centrach Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa oraz ich oddziałach terenowych, Wojskowym Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa oraz jego stacjach terenowych, Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa MSWiA. Krwiodawcy mogą oddawać krew także na akcjach wyjazdowych – mobilnych, w ambulansach do pobierania krwi i stacjonarnych – np. w szkołach, na uczelniach, w miejscu pracy.

Więcej informacji znajduje się na stronie internetowej ogólnopolskiej kampanii społecznej „Twoja krew, moje życie” <https://www.twojakrew.pl/>

Terenowe akcje poboru krwi  
<https://www.rckik.lublin.pl/terenowe-akcje-poboru-krwi/>