

Regionalne Centrum i Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Lublinie

MOŻESZ ZOSTAĆ HONOROWYM KRWIODAWCĄ JEŚLI:



masa ukończona
18 lat



w ciągu ostatniego tygodnia
nie wykonywano u Ciebie
zabiegów stomatologicznych



wagaś nie mniej
niż 50 kg



w ciągu ostatnich
4 m-cy nie wykonano
u Ciebie zabiegów chirurgicznych,
tatuży, akupunktury, pierdingu



nie przechodziś aktualnie
infekcji, ani nie występują u Ciebie
poważne objawy uczulenia i nie
bierzesz z tego powodu leków



Zgłoś się do Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Lublinie,
najbliższego Oddziału Terenowego lub oddział w skłóci terenowej i ureguluj komuś tytuł

Więcej informacji na www.rcik.lublin.pl lub na naszym FB

JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO ODDAWANIA KRWI?



pij dużo płynów
- ok. 2l dziennie



weź ze sobą
dokument tożsamości
ze zdjęciem i nr PESEL



przejdź wyspang
i wypocząty



zjedz lekki posiłek,
unikaj produktów
tłustych



nie pij alkoholu
24h przed donacją



Zgłoś się do Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Lublinie,
najbliższego Oddziału Terenowego lub oddział w skłóci terenowej i ureguluj komuś tytuł

Więcej informacji na www.rcik.lublin.pl lub na naszym FB

CO ZJEŚĆ PRZED DONACJĄ KRWI LUB JEJ SKŁADNIKÓW?



**OWOCE
I WARZYWA**



**CISTE
WĘDLINY
I MIĘSO, RYBY**



DZEM, MÓD



**RYŻ,
MAKARON,
KASZA**



**WODA, SOKI
OWOCOWE/WARZYWNE**



**PIECZYWO,
PLATKI**



Zjedz się do Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Lublinie,
najbliższego Oddziału Terenowego lub wstępując w skład terenowej i uratuj komuś życie!

Więcej informacji na www.rokik.lublin.pl lub na naszym FB

CZEGO NIE JEŚĆ PRZED DONACJĄ KRWI LUB JEJ SKŁADNIKÓW?



JAJKA



**FAST FOOD,
CHIPSY**



OSTRE POTRAWY



**MASŁO,
SMIETANA,
MAJONEZ**



**TŁUSTE MIĘSO,
WĘDLINY,
PAROWKI**



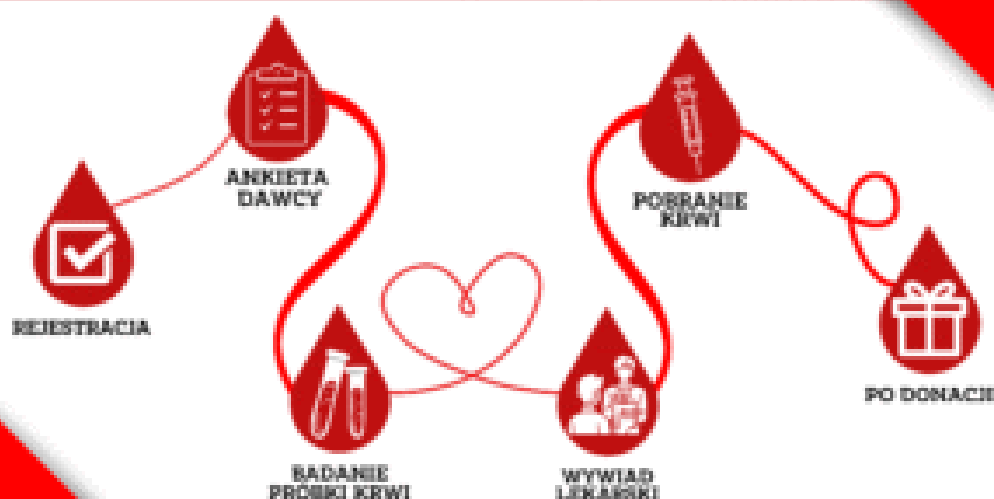
**TŁUSTE
MLEKO**



Zjedz się do Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Lublinie,
najbliższego Oddziału Terenowego lub wstępując w skład terenowej i uratuj komuś życie!

Więcej informacji na www.rokik.lublin.pl lub na naszym FB

DROGA DAWCY



Zgłoś się do Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Lublinie, najbliższego Oddziału Terenowego lub weź udział w akcji terenowej i uratuj komuś życie!

Więcej informacji na www.rckik.lublin.pl lub na naszym FB

JAK CZĘSTO MOŻNA ODDAWAĆ KREW I JEJ SKŁADNIKI?



OSTATNIA DONACJA \ KOLEJNA DONACJA	KREW PEŁNA	OSOCZE	PLYTKI KRWI + OSOCZE
KREW PEŁNA	56 DNI (8 TYGODNI)	28 DNI (4 TYGODNIE)	28 DNI (4 TYGODNIE)
OSOCZE	48 GODZIN (2 DNI)	14 DNI (2 TYGODNIE)	14 DNI (2 TYGODNIE)
PLYTKI KRWI + OSOCZE	48 GODZIN (2 DNI)	14 DNI (2 TYGODNIE)	14 DNI (2 TYGODNIE)



Zachowaj kod QR: oznacz on okres od ostatniej donacji oraz wpisz datę ostatniej donacji i sprawdzić kiedy możesz oddać krew lub jej składniki!

Więcej informacji na www.rckik.lublin.pl lub na naszym FB

NAJCZĘSTSZE PRZYCZYNY DYSKWALIFIKACJI DAWCÓW



infekcje
np. katar, ból
gardła, opryszczka



**niski poziom
hemoglobiny**



choroby przewlekłe
np. padaczka,
choroby serca
i przyjmowanie z tego
powodu leków



**spożycie alkoholu
przed donacją**



**zgłoszenie się na
donację na ciele**



Zgłoś się do Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Lublinie,
najbliższego Oddziału Terenowego lub wsił oddział w skrzynkę terenową i uratuj komuś życie!
Więcej informacji na www.rcrk.lublin.pl lub na naszym FB

PRZYWILEJE PRZYSŁUGUJĄCE HONOROWYM KRWIODAWCOM



2 dni wolnego
(dzień donacji
i dzień następnny)



**pośpiech
regeneracyjny**



**bezpłatne wyniki
badań krwi,
pierwszeństwo
w kolejce do lekarza,
zniżki na leki**



**odznaki
i odznaczenia**



**odliczenie ilości
oddanej krwi
w rekła od podatku**



Zgłoś się do Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Lublinie,
najbliższego Oddziału Terenowego lub wsił oddział w skrzynkę terenową i uratuj komuś życie!
Więcej informacji na www.rcrk.lublin.pl lub na naszym FB