



Krwiodawco!
Dołącz do programu
lojalnościowego
i odbieraj nagrody.

ŁĄCZY NAS KREW,
KTÓRA RATUJE ŻYCIE
BO TĘTNI W NAS DOBRO

Daj sobie
podziękować!

KAŻDA GRUPA KRWI MA ZNACZENIE
To nieprawda, że rzadziej występujące grupy
są bardziej potrzebne. Im popularniejsza
grupa krwi, tym większa liczba Biorców,
którzy jej potrzebują.



**KAŻDA KROPLA
JEST CENNA**

Dołącz do programu lojalnościowego!

Czy wiesz, że w ramach podziękowania
za regularne oddawanie krwi można
otrzymać atrakcyjne upominki?

Wystarczy dołączyć do programu
lojalnościowego, w którym
za oddanie krwi zbierasz pieczątki,
a następnie wymieniasz je na nagrody.

Dowiedz się więcej na twojakrew.pl

**ODDAJ KREW W KILKU
PROSTYCH KROKACH**

Ministerstwo
Zdrowia

www.gov.pl/zdrowie

NCK
NARODOWY CENTRUM KRWI

www.gov.pl/nck

*twoja krew
moje życie*

www.twojakrew.pl

Kampania społeczna „Twoja krew, moje życie” realizowana w ramach programu polityki zdrowotnej pn. „Zapewnienie samowystarczalności Rzeczypospolitej Polskiej w krew i jej składniki na lata 2021-2026”, finansowana ze środków Ministra Zdrowia.

Planujesz oddać krew? Poznaj kilka przydatnych informacji!

Przed oddaniem krwi:

- zjedz lekkostrawny, niskotłuszczowy posiłek,
- nie pij alkoholu (również w dniu poprzedzającym),
- powstrzymaj się na kilka godzin od palenia papierosów,
- nie zapomnij o nawodnieniu - przed donacją wypij co najmniej 1-1,5 l wody lub soków,
- wypocznij.

Jeśli byłeś chory, krew lub jej składniki możesz oddać po 2 tygodniach od dnia ustąpienia objawów. Pamiętaj, że decyzję o kwalifikacji do oddania krwi lub jej składników podejmuje lekarz w CKiK.

Po oddaniu krwi:

- odpocznij,
- zjedz kaloryczny posiłek bogaty w węglowodany, np. czekoladę,
- powstrzymaj się od większej aktywności fizycznej,
- staraj się nie wykonywać ciężkich prac.

PODAJ DALEJ CZERWONĄ NITKĘ ŻYCIA



Ponieważ jeden Dawca może oddać tylko 450 ml krwi pełnej, warto zachęcać do regularnego oddawania krwi znajomych, przyjaciół, rodzinę.



Kobiety mogą oddawać krew pełną 4 razy w ciągu roku, a mężczyźni 6 razy - jednak nie częściej niż co 8 tygodni.

DROGA DAWCY

• REJESTRACJA

Zgłoś się do rejestracji i wypełnij kwestionariusz.

• GABINET ZABIEGOWY

Następnie udaj się do gabinetu zabiegowego, gdzie zostanie pobrana próbka Twojej krwi do badań.

• GABINET LEKARSKI

Tu zbada Cię lekarz, który sprawdzi, czy możesz zostać dawcą.

• SALA POBRAŃ

Jeśli nie będzie przeciwwskazań, zostanie pobrana krew lub jej składniki.

• POSIŁEK REGENERACYJNY

Po oddaniu krwi zgłoś się po odbiór posiłku regeneracyjnego.

