

JAK MOŻESZ ZOSTAĆ HONOROWYM KRWIODAWCĄ?



**masz ukończone
18 lat**



**ważysz nie mniej
niż 50 kg**



**w ciągu ostatnich 6 m-cy
nie wykonano u ciebie
zabiegów chirurgicznych,
tatauaży, akupunktury,
piercingu**



**nie przyjmujesz
aktualnie żadnych
leków**



**cieszysz się ogólnym,
dobrym stanem
zdrowia**

**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?

OSTATNIA DONACJA \ KOLEJNA DONACJA	KREW PEŁNA	OSOCZE	KONCENTRAT 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 (4 TYGODNIE)	28 DNI (4 TYGODNIE)	28 DNI (4 TYGODNIE)

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 PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO ODDAWANIA KRWI?



**pij dużo płynów
- ok. 2l dziennie**



**zjedz lekki posiłek,
unikaj produktów
tłustych**



**nie pij alkoholu 2 doby
przed donacją**



**weź ze sobą
dokument tożsamości
ze zdjęciem i nr PESEL**



**przyjdź wyspany
i wypoczęty**

**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**

PRODUKTY SPOŻYWCZE POLECANE PRZED DONACJĄ



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



CHUDE WĘDLINY I MIĘSO



DŻEM, MIÓD



OWOCE



RYŻ, MAKARON, KASZA



PIECZYWO, PŁATKI

**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**

#SZCZEPIMYSIE

Ile czasu trzeba odczekać po szczepieniu przeciwko COVID-19, by oddać krew lub jej składniki?



Szczepionka firmy **Pfizer/BioNTech** lub **Moderna**

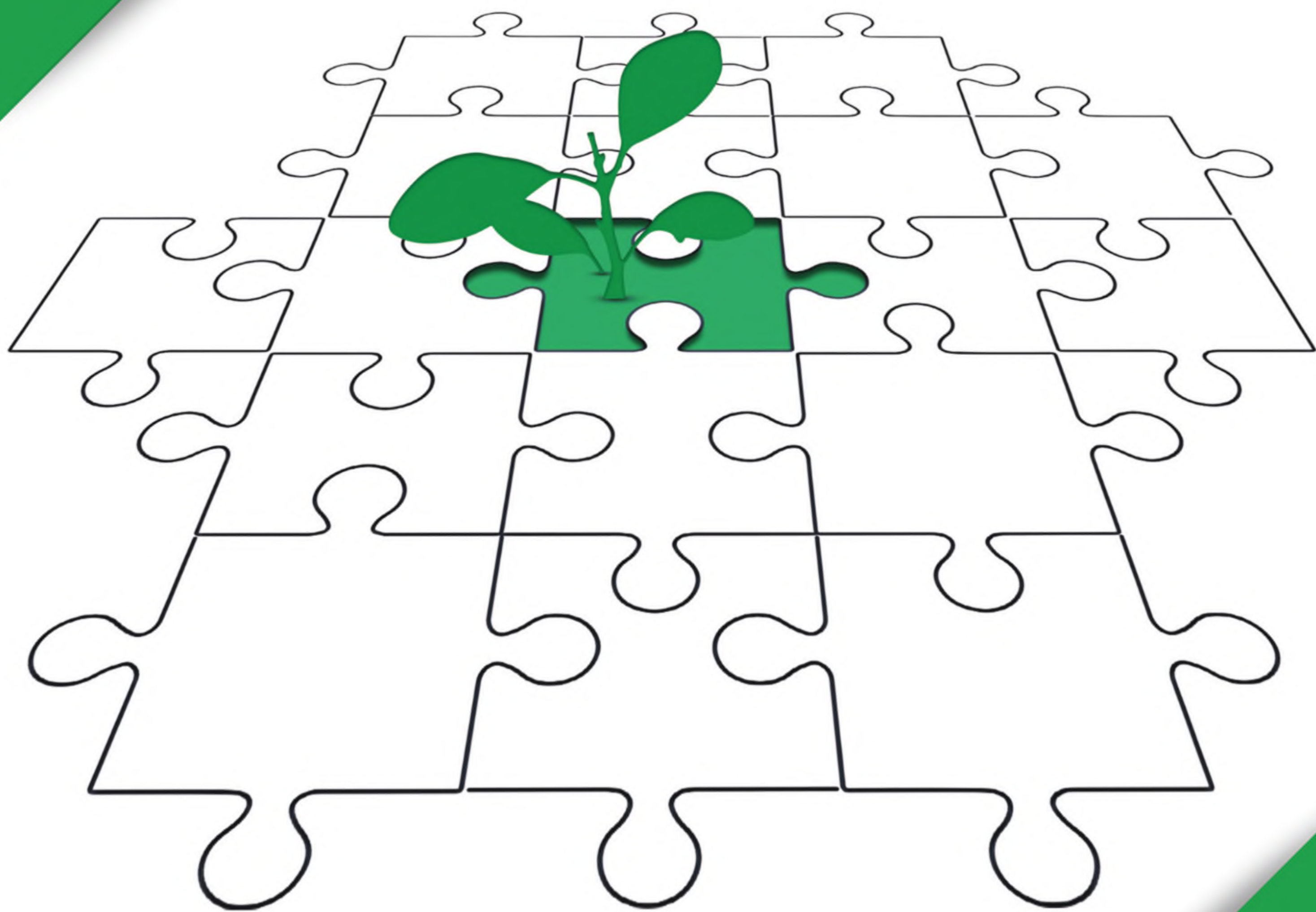
48 godzin od dnia podania dawki szczepionki.

Szczepionka firmy **AstraZeneca** lub **Johnson & Johnson**

14 dni od dnia podania dawki szczepionki.

W przypadku wystąpienia niepożądanego reakcji poszczepiennej, dyskwalifikacja ulega wydłużeniu na okres 7 dni od ustąpienia objawów tej reakcji.

POMÓŻ CHORYM



**ZOSTAŃ
DAWCĄ SZPIKU**