

# Regionalne Centrum i Krwiodawstwa w Lublinie



## ZOBACZ, JAK ŁATWO ZOSTAĆ KRWIODAWCĄ!



jeżeli masz ukończone **18 lat**



ważysz nie mniej niż **50 kg**



cieszysz się ogólnym, **dobrym stanem zdrowia**



nie przyjmujesz aktualnie **żadnych leków**



w ciągu **ostatnich 6 m-cy** nie przechodziłeś żadnych zabiegów chirurgicznych, nie robiłeś tatuażu, akupunktury lub nie przekłuwałeś innych części ciała



**i chcesz uratować komuś życie!**

**NIE ZWLEKAJ! PODZIEL SIĘ TYM, CO MASZ NAJCENNIJSZE!**

Zgłoś się do Regionalnego Centrum Krwiodawstwa w Lublinie, najbliższego oddziału terenowego lub weź udział w organizowanych akcjach.

[www.rckik.lublin.pl](http://www.rckik.lublin.pl)



## JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO ODDAWANIA KRWI?

**TO PROSTE!**



przynajmniej dzień wcześniej wypij ok. **2 l** płynów



**nie pij alkoholu** 2 doby przed oddaniem krwi



przyjdź **wypoczęty i wyspany**



**zjedz lekki posiłek**, unikaj produktów tłustych



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

**NIE ZWLEKAJ! PODZIEL SIĘ TYM, CO MASZ NAJCENNIJSZE!**

Zgłoś się do Regionalnego Centrum Krwiodawstwa w Lublinie, najbliższego oddziału terenowego lub weź udział w organizowanych akcjach.

[www.rckik.lublin.pl](http://www.rckik.lublin.pl)

KOLEJNA DONACJA →	KREW PEŁNA	OSOCZE	KONCENTRAT KRWINEK PŁYTKOWYCH
OSTATNIA ODDANA DONACJA ↓			
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	28 DNI	28 DNI



## Produkty polecane przed oddaniem krwi:



pieczywo, płatki



dżem, powidła, miód



chudy biały ser, twaróg



makaron, ryż, kasza



owoce/warzywa



chude wędliny i chude mięso  
(drób, wołowina – najlepiej  
gotowane)



do picia: woda mineralna  
niegazowana, soki owocowe,  
soki warzywne

*twoja krew*  *moje życie*

[www.twojakrew.pl](http://www.twojakrew.pl)