

Akcja honorowego oddania krwi - 23 maj 2022



*„ODDAJĄC WŁASNĄ KREW, DOBROWOLNIE I BEZINTERESOWNIE,
TO JEST GEST O WYSOKIEJ WARTOŚCI MORALNEJ I OBYWATELSKIEJ.
TO DAR ŻYCIA „.*

św. Jan Paweł II



STAROSTA KROŚNIEŃSKI RCKIK w RZESZOWIE

zapraszają

**DO PRZYŁĄCZENIA SIĘ
DO AKCJI
HONOROWEGO ODDANIA KRWI**

**dnia 23 maja 2022 roku
w godz. 9:30-12:30**

**PLAC PRZED BUDYNKIEM
STAROSTWA POWIATOWEGO W KROŚNIE
UL. BIESZCZADZKA 1**

KTO MOŻE ODDAC KREW?

Każdy kto:

- jest w wieku od 18 do 65 lat
- waży powyżej 50 kg
- przedstawi dokument tożsamości ze zdjęciem
- odpowiada wymaganiom zdrowotnym
- temperatura ciała nie przekracza 37°C
- przeszedł pozytywnie badanie lekarskie poprzedzające pobranie krwi od kandydata na dawcę krwi

Więcej informacji na stronie www.powiat.krosno.pl

**ODDAJ KREW-
PODZIEL SIĘ ŻYCIEM**

Zapisy pod nr.tel. 134375779, 607074714



Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Rzeszowie

JEŻELI CHCESZ HONOROWO ODDAĆ KREW MUSISZ SPEŁNIAĆ NASTĘPUJĄCE WARUNKI:

- mieć wiek 18-65 lat, zachowane proporcje wagi do wzrostu (nie mniej niż 50 kg)
- posiadać ważny dokument tożsamości z numerem PESEL (dowód osobisty, paszport)
- być po lekkostrawnym posiłku
- czuć się zdrowo



WSTRZYMAJ SIĘ OD ODDAWANI KRWI DZISIAJ NA CZAS OKREŚLONY JEŻELI:

- Jesteś w trakcie miesiączki i 3 dni po
- Nastąpiło przerwanie ciągłości tkanek (tataż, kolczyki) – 6 miesięcy
- Podałeś się zabiegowi biopsji, gastro-, kolono-, laparo-, artroskopii – 6 miesięcy
- Usunąłeś zęba – 7 dni
- Zażywałeś antybiotyki - 2 tyg. od zakończenia i całkowitego wyleczenia
- Byłeś szczepiony przeciw COVID-19/inne szczepienie – patrz www.rckk.rzeszow.pl
- Cierpisz na zmiany skórne - do czasu postawienia diagnozy
- W okresie ciąży i 6 mies. po porodzie
- Byłeś w więzieniu, areszcie - 6 mies. od zakończenia pobytu
- Chorowałeś na gruźlicę – na 2 lata od wyleczenia



KRWI NIE BĘDZIESZ MÓGŁ ODDAĆ NA STAŁE Z POWODU:

- Chorób układu krążenia (miażdżyca, zawał serca, niewydolność krążenia, arytmia, wady serca)
- Stanu po udarze mózgu
- Przewlekłych chorób ukł. pokarmowego, oddechowego (np. astma) moczowego, nerwowego, psychicznych i OUN
- Chorób metabolicznych np. cukrzyca
- Chorób ukł. endokrynnego np. tarczycy, nadnerczy
- Chorób układowych np. kolagenozy
- Nowotworów
- HIV, AIDS, WZW B i C, kiły,
- promienicy, tularemii
- Lekozależności, alkoholizmu, narkomanii, prostytucji
- Pobytu 01.01.1980-31.12.1996 6 mies. i dłużej w Wielkiej Brytanii i Irlandii, Francji



ZAPYTAJ LEKARZA JEŻELI:

- Byłeś na wycieczkach zagranicznych
- Masz wątpliwości do swojego stanu zdrowia
- Zażywasz jakiegokolwiek leki



PRZYWILEJE HONOROWEGO DAWCY KRWI

- ustawowo ważne zwolnienie z pracy/szkoły w dniu oddania krwi (i następny dzień TYLKO w CZASIE OGŁOSZENIA epidemii)
- zwolnienie na czas okresowego badania lekarskiego dawców krwi jeżeli nie zostanie zakwalifikowany do oddania krwi,
- ekwiwalent kaloryczny o równowartości 4500 kcal (czekolady),
- legitymacja Honorowego Dawcy Krwi,
- odliczenie od dochodu w zeznaniu rocznym PIT,
- karta identyfikacyjna grupy krwi – możliwość uzyskania po drugiej donacji
- każdy krwiodawca może uzyskać po kilku dniach informacje o wynikach swoich badań (grupa krwi, badań wirusologicznych),



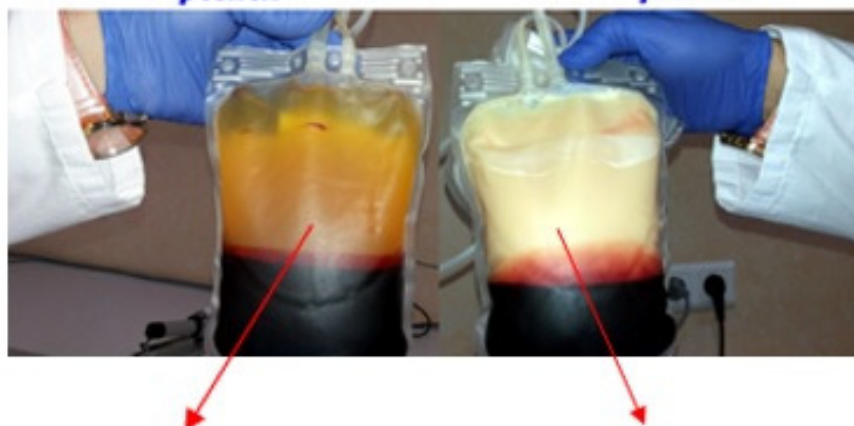
HONOROWY DAWCO KRWI/OSOCZA
ZADBAJ O TO BY WSZYSTKIE POZYSKANE Z TWOJEJ KRWI SKŁADNIKI
MOĞY TRAFIC DO UŻYTKU KLINICZNEGO
I URATOWAC CZYJEŚ ŻYCIE!!!

**UWAGA! KREW LIPEMICZNA = PRZETŁUSZCZONA
NIE NADAJE SIĘ DO CELÓW KLINICZNYCH!!!**

**Odwirowana krew dawcy, który przed
oddaniem zjadł :**

**- lekki, niskotłuszczowy
posilek**

**- wysokotłuszczowy
posilek**



prawidłowe osocze

osocze „tłuste”/lipemia
- nieprawidłowe, do zniszczenia

PRAWIDŁOWE PRZYGOTOWANIE DO ODDANIA KRWI/OSOCZA

- ✓ unikać tłustego jedzenia na minimum 2 dni przed wizytą w RCKiK, aby zapobiec lipemii
- ✓ wypocząć/wyspać się
- ✓ wypić dużo soków owocowych i wody (min. 1 – 1,5 l) minimum 3 dni poprzedzające wizytę
- ✓ zjeść lekki posiłek w dniu zaplanowanej wizyty w RCKiK, by oddane osocze nie było „tłuste”
polecane: dżem, chudy twaróg, jogurt, chuda wędlna, ryby, owoce, warzywa, pieczywo ciemne, drób, wołowina,
zakazane: fast food, mleko, masło, jajka, śmietana, majonez, pasztet, ciastka z kremem, orzechy ziemne, tłuste kiełbasy, tłuste mięso, potrawy ostro przyprawione
- ✓ unikać nadmiernego fizycznego wysiłku w dniu oddania i 2-3 dni poprzedzające wizytę
- ✓ ograniczyć palenie! (wstrzymać się min. 1- 2 godziny przed oddaniem krwi)
- ✓ nie spożywać alkoholu lub innych środków zmieniających nastrój przynajmniej 24 godziny przed oddaniem krwi
- ✓ Jeżeli nie czujesz się zdrowym, miałeś w najbliższym czasie kontakt z chorą osobą – zaczekaj!