

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
kogoś
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.

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.