



### **Regionalne Centrum Krwiodawstwa**

**i Krwiolecznictwa w Opolu zwraca się z prośbą o honorowe oddawanie krwi. Okres letni to czas w którym co roku notuje się spadek krwi. To okres w którym dochodzi do większej ilości wypadków drogowych i zmniejszonej częstotliwości oddawania krwi przez krwiodawców.**

#### **MOŻESZ ZOSTAĆ KRWIODAWCĄ JEŚLI:**

- masz 18-65 lat i masz przy sobie dokument tożsamości ze zdjęciem i adresem,
  - masz odpowiednią wagę ciała (powyżej 50kg)
  - nie chorowałeś na żółtaczkę, kiłę, łuszczycę i cukrzycę,
- w ciągu ostatnich 6 miesięcy nie miałeś wykonywanego zabiegu operacyjnego, zabiegów endoskopowych, tatuażu, przekłucia uszu lub innych części ciała,
- nie masz ciężkich chorób układu krążenia, pokarmowego, nerwowego, oddechowego, moczowego.

#### **ZALETY HONOROWEGO KRWIODAWSTWA:**

- satysfakcja, że moja krew może uratować życie,
  - dzień oddawania krwi jest wolny od pracy,
- możliwość poznania wyników wykonanych badań laboratoryjnych (grupa krwi, morfologia, badania wirusologiczne).
- ekwiwalent żywnościowy o równowartości energetycznej oddanej krwi (czekolady)

#### **PRZED ODDANIEM KRWI NALEŻY:**

- być wyspanym,
- w ciągu doby poprzedzającej oddanie krwi wypić około 2 litry płynów,
  - spożyć lekkostrawny posiłek,
  - ograniczyć palenie papierosów,
- nie spożywać alkoholu i środków odurzających

**NIE WAHAJ SIĘ ZOSTAŃ HONOROWYM DAWCĄ**

**PAMIĘTAJ TWOJA KREW – RATUJE ŻYCIE**

**Na terenie woj. opolskiego krew można oddać w siedzibie RCKiK w Opolu  
ul. Kośnego 55 od poniedziałku do piątku w godzinach 7.00-16.30  
oraz w Oddziałach Terenowych  
Kluczbork ul. Katowicka 26 od poniedziałku do piątku w godz. 7.00-11.30**