

# MOŻESZ ZOSTAĆ HONOROWYM KRWIODAWCĄ JEŚLI:



**masz ukończone  
18 lat**



**w ciągu ostatniego tygodnia  
nie wykonywano u ciebie  
zabiegów stomatologicznych**



**ważysz nie mniej  
niż 50 kg**



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



**nie przechodzisz aktualnie  
infekcji, ani nie występują u ciebie  
poważne objawy uczulenia i nie  
bierzesz z tego powodu leków**

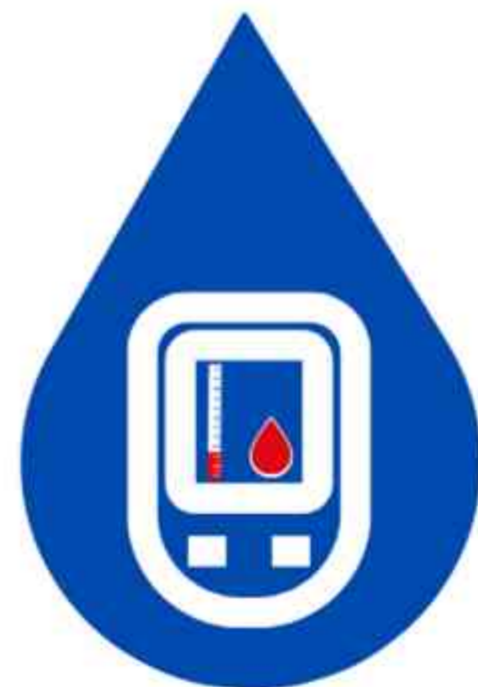
**Zgłoś się do Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Lublinie,  
najbliższego Oddziału Terenowego lub weź udział w akcji terenowej i uratuj komuś życie!**

**Więcej informacji na [www.rckik.lublin.pl](http://www.rckik.lublin.pl) lub na naszym FB**

# NAJCZĘSTSZE PRZYCZYNY DYSKWALIFIKACJI DAWCÓW



**infekcje**  
np. katar, ból  
gardła, opryszczka



**niski poziom  
hemoglobiny**



**choroby przewlekłe**  
np. padaczka,  
choroby serca  
i przyjmowanie z tego  
powodu leków

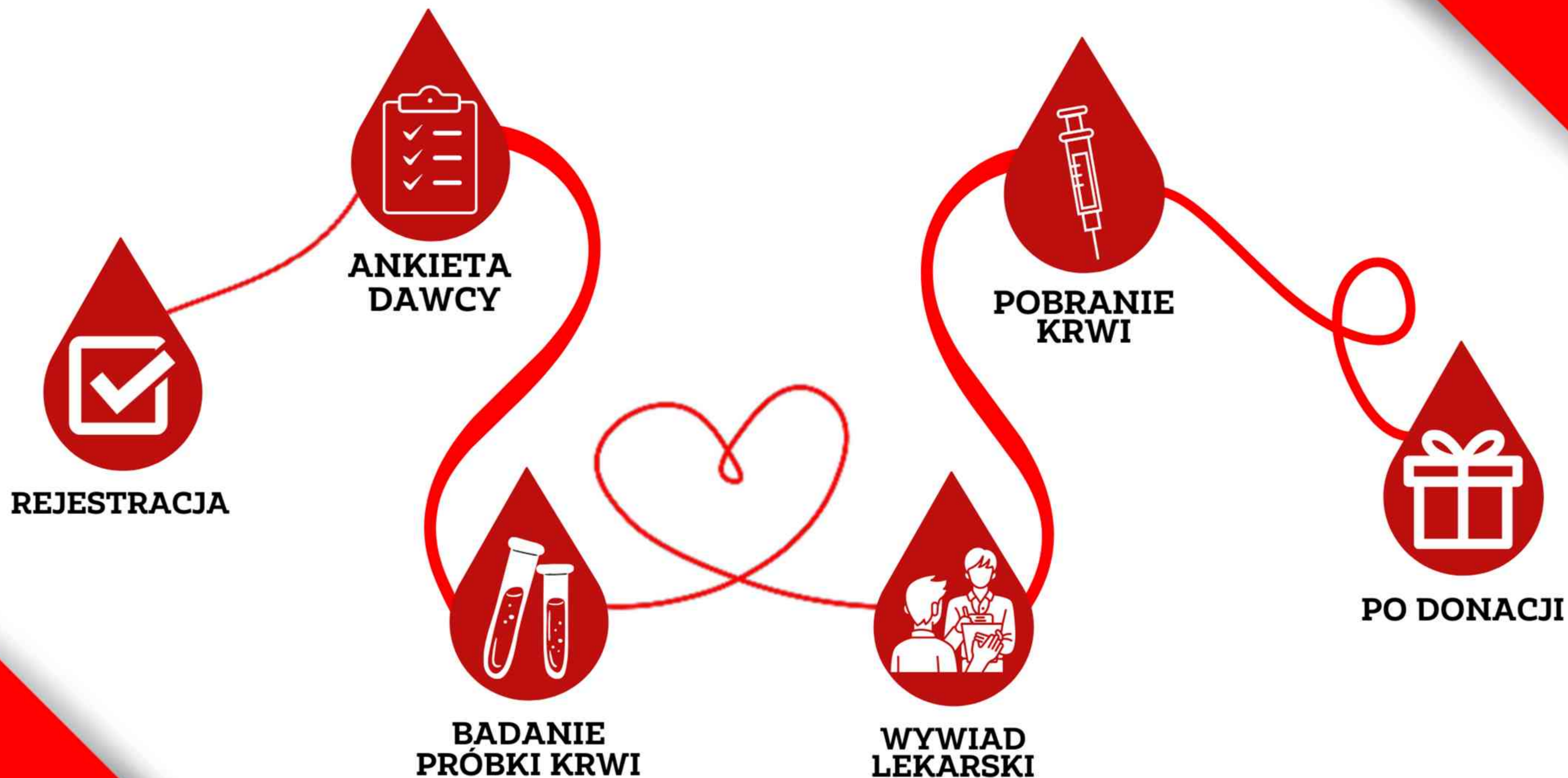


**spożycie alkoholu  
przed donacją**



**zgłoszenie się na  
donację na czczo**

# DROGA DAWCY



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](http://www.rckik.lublin.pl) lub na naszym FB

# JAK CZĘSTO MOŻNA ODDAWAĆ KREW I JEJ SKŁADNIKI?

OSTATNIA DONACJA	KOLEJNA DONACJA	KREW PEŁNA	OSOCZE	PŁYTKI KRWI + OSOCZE
KREW PEŁNA		56 DNI (8 TYGODNI)	28 DNI (4 TYGODNIE)	28 DNI (4 TYGODNIE)
OSOCZE		48 GODZIN (2 DNI)	14 DNI (2 TYGODNIE)	14 DNI (2 TYGODNIE)
PŁYTKI KRWI + OSOCZE		48 GODZIN (2 DNI)	14 DNI (2 TYGODNIE)	14 DNI (2 TYGODNIE)



Zeskanuj kod QR: zaznacz co chcesz oddać, rodzaj ostatniej donacji oraz wpisz datę ostatniej donacji  
i sprawdź kiedy możesz oddać krew lub jej składniki!

Więcej informacji na [www.rckik.lublin.pl](http://www.rckik.lublin.pl) lub na naszym FB

# JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO ODDAWANIA KRWI?



**pij dużo płynów  
- ok. 2l dziennie**



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



**przyjdź wypany  
i wypoczęty**



**zjedz lekki posiłek,  
unikaj produktów  
tłustych**



**nie pij alkoholu  
24h przed donacją**

**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](http://www.rckik.lublin.pl) lub na naszym FB**

# CZEGO NIE JEŚĆ PRZED DONACJĄ KRWI LUB JEJ SKŁADNIKÓW?



**JAJKA**



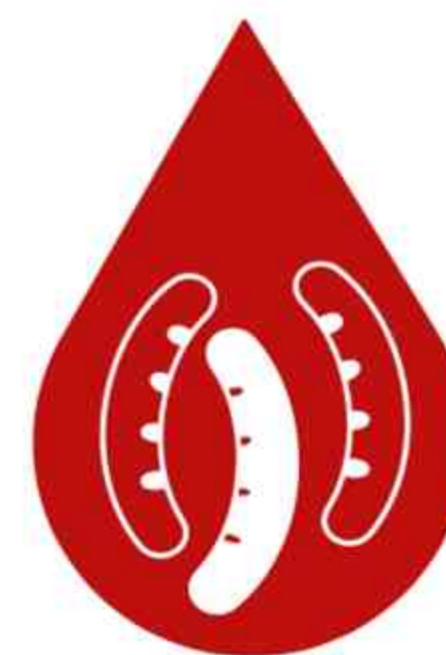
**FAST FOOD,  
CHIPSY**



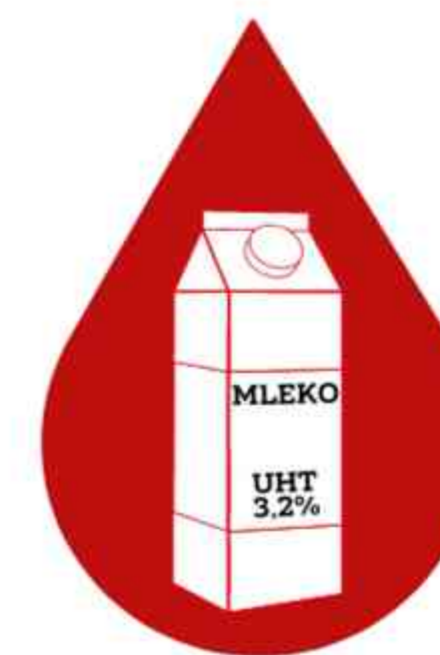
**OSTRE POTRAWY**



**MASŁO,  
ŚMIETANA,  
MAJONEZ**



**TŁUSTE MIĘSO,  
WĘDLINY,  
PARÓWKI**



**TŁUSTE  
MLEKO**

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](http://www.rckik.lublin.pl) lub na naszym FB

# CO ZJEŚĆ PRZED DONACJĄ KRWI LUB JEJ SKŁADNIKÓW?



**OWOCE  
I WARZYWA**



**CHUDE  
WĘDLINY  
I MIĘSO, RYBY**



**DŻEM, MIÓD**



**RYŻ,  
MAKARON,  
KASZA**



**WODA, SOKI  
OWOCOWE/WARZYSWNE**



**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](http://www.rckik.lublin.pl) lub na naszym FB

# PRZYWILEJE PRZYSŁUGUJĄCE HONOROWYM KRWIODAWCOM



**2 dni wolnego  
(dzień donacji  
i dzień następny)**



**posiłek  
regeneracyjny**



**bezpłatne wyniki  
badań krwi,  
pierwszeństwo  
w kolejce do lekarza,  
zniżki na leki**



**odznaki  
i odznaczenia**



**odliczenie ilości  
oddanej krwi  
w roku od podatku**