

O byciu dawcą krwi...

Co musisz zrobić żeby zostać dawcą krwi?

- musisz mieć **skończone 18 lat** i nie przekraczać 65 roku życia
- musisz być zdrowy
- musisz ważyć minimum 50 kg



Co zrobić przed oddaniem krwi:

- dzień przed oddaniem krwi pij dużo płynów (najlepiej wodę),
- wyśpij się,
- zjedz lekki posiłek (unikaj pokarmów zawierających dużą ilość tłuszczu).
- ogranicz palenie papierosów,
- nie przychodź oddawać krwi po spożyciu alkoholu lub innych substancji psychoaktywnych,
- weź ze sobą dowód osobisty lub inny dokument potwierdzający twoją tożsamość

Gdzie mogę oddać krew?

W Polsce takie punkty znajdują się w większych miastach. Najbliższy punkt znajduje się w Kaliszu. Oprócz placówek są również **krwiobusy**.

Nie możesz zostać dawcą jeśli;

- chorujesz na ciężkie choroby układu: krążenia, pokarmowego, nerwowego, oddechowego, moczowego
- jesteś chory na choroby zakaźne (np. HIV, żółtaczka, kiła)
- posiadasz zachowania seksualne o podwyższonym ryzyku zarażenia chorobami zakaźnymi
- używasz środki psychoaktywne
- posiadasz choroby krwi
- chorujesz na łuszczycę, cukrzyce

Czy mogę oddać krew, jeżeli myślę, że mam jej za mało?

TAK - ponieważ przeciętny człowiek ma około 5-6 litrów krwi. **Jednorazowo pobiera się 450 ml krwi** - jest to niewielki procent krwi krążącej w Twoim organizmie, który bardzo szybko zostaje uzupełniony

Ile trwa oddawanie krwi?

samo oddawanie krwi trwa około 10 min., jednakże zajmie to trochę więcej czasu, ponieważ musisz zostać zarejestrowany i zbadany

Czy po spożyciu alkoholu, paleniu marihuany można oddać krew?

Nie można oddawać krwi będąc pod wpływem alkoholu, narkotyków oraz w stanie nadmiernego pobudzenia nerwowego

Czy mogę oddać krew jeżeli biorę leki?

TAK - jeżeli stosujesz leki doustne antykoncepcyjne, leki hormonalne w okresie klimakterium, witaminy.

NIE - jeżeli przyjmujesz inne tabletki - zasięgnij informacji w Regionalnym Centrum Krwiodawstwa lub w jego Oddziale Terenowym

Nie możesz oddawać krwi podczas miesiączki, możesz dopiero 3 dni po jej zakończeniu

Czy jeśli jestem w ciąży mogę oddać krew?

Nie. Kobiety są zdyskwalifikowane czasowo jako krwiodawcy w czasie ciąży, a także przez 6 miesięcy po porodzie albo po zakończeniu ciąży

Po pobycie w zakładzie karnym krew możesz oddać po upływie 6 miesięcy od momentu jego opuszczenia.

tatuaż, makijaż

permanentny, przekłucie uszu i innej części ciała - uniemożliwiają oddawanie krwi na okres 6 miesięcy od momentu ich wykonania

Oddana przez Ciebie krew jest codziennie bezcennym darem, więc nie wahaj się - czyjeś życie zależy od Ciebie!



O Rh +



O Rh -



A Rh +



A Rh -



B Rh +



B Rh -



AB Rh +



AB Rh -