

W celu usprawnienia donacji, z Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa we Wrocławiu zapewni powiększony skład personelu medycznego.

Czy trzeba się wcześniej zapisać na oddawanie krwi?

Przed akcją nie są prowadzone zapisy. Należy przyjść w godzinach 9:00-13:00 i zarejestrować się na miejscu w Urzędzie Gminy Długoleka.

Korzyści po oddaniu krwi?

Każdemu dawcy przysługuje 2 dni wolnego w pracy oraz 9 czekolad. Zasłużeni honorowi dawcy mogą liczyć na ulgi, m.in. w komunikacji miejskiej (mężczyźni po oddaniu 18l krwi, kobiety po 15l). Pełną listę korzyści można znaleźć na stronie:

<https://krwiodawcy.org/korzysci-z-hdk>

Nie musimy dodawać o poczuciu spełnienia dobrego uczynku i przyczynienia się do uratowania komuś życia.

Jak przygotować się do oddania krwi?

Kandydat na dawcę krwi lub dawca krwi powinien:

- w ciągu doby poprzedzającej oddanie krwi wypić ok. 2 l płynów (woda mineralna, soki, herbaty owocowe, napoje izotoniczne)
- w dniu donacji być wyspanym, nie bezpośrednio po ciężkim wysiłku fizycznym
- najpóźniej 2-4h przed donacją spożyć lekki, ale pożywny posiłek (np. pieczywo, chuda wędlina, ser biały, dżem)
- w ciągu 2-3 dni poprzedzających donację krwi ograniczyć tłuszcze pochodzenia zwierzęcego: tłuste mleko i tłuste przetwory mleczne, masło, śmietanę, rosół, tłuste mięso i tłuste wędliny (np. boczek, kiełbasę, pasztet), jajka, ciasta kremowe.
- ograniczyć palenie papierosów (prosimy nie palić co najmniej 2h przed donacją)
- nie zgłaszać się do oddania krwi jeśli jest się przeziębionym lub ma się objawy alergii
- nie przychodzić do oddania krwi po spożyciu alkoholu!

Więcej szczegółów znajdziecie na stronie:

<https://www.rcsik-warszawa.com.pl/oddaje-krew-po-raz-pierwszy>

Dlaczego oddawanie krwi jest tak ważne?

Krew i jej składniki są niezbędne do ratowania życia pacjentów w szpitalach, podczas operacji, w leczeniu chorób przewlekłych, czy w sytuacjach nagłych. Pamiętajmy, że krwi nie da się wyprodukować, jedynym źródłem jesteśmy my.

Klub Honorowych Dawców Krwi PCK przy Urzędzie Gminy Długoleka zaprasza do śledzenia jego działań na Facebooku:

<https://www.facebook.com/krwiodawstwodlugoleka>