

Kategoria: [Rodzina i zdrowie](#) Data publikacji: 09.01.2023r.



**W tej chwili szczególnie serdecznie zapraszamy Dawców/Osoby z grupami krwi O Rh-, A Rh- oraz O Rh+. Zgłaszając się do oddania krwi należy zabrać ze sobą dokument ze zdjęciem pozwalającym na stwierdzenie tożsamości (dowód osobisty, paszport, prawo jazdy).**

Krwiodawcą może być osoba w wieku od 18 do (60- jeżeli nigdy nie oddawała krwi) lub 65 lat (jeżeli już oddawała krew) ciesząca się ogólnie dobrym zdrowiem. Przed oddaniem krwi należy być wyspanym, wypoczętym, a w ciągu doby poprzedzającej oddanie krwi wypić minimum 2 l płynów, natomiast w dniu oddawania krwi spożyć lekkostrawny posiłek i także bardzo dobrze nawodnić się (woda, soki, herbata). Nie można pić alkoholu 24 godziny przed oddawaniem krwi.

Więcej informacji – jak przygotować się do oddawania krwi, gdzie i kiedy można oddawać krew i jej składniki znajdą Krwiodawcy na naszej stronie internetowej:

[www.rckik.wroclaw.pl](http://www.rckik.wroclaw.pl)

Oddanie krwi pełnej (450 ml) trwa średnio zaledwie 8 minut, a ratuje życie drugiego człowieka.