

Zaproszenie na stałe akcje terenowego poboru krwi w 2025 roku



JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO ODDAWANIA KRWI?



**pij dużo płynów
- ok. 2l dziennie**



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



**przyjdź wyspany
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 lub na naszym FB

MOŻESZ ZOSTAĆ HONOROWYM KRWIODAWCĄ JEŚLI:

rckik
LUBLIN



**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,
tatauaży, akupunktury, piercingu**



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

**Oddaj krew
Uratuj życie**

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 lub na naszym FB