

## Harmonogram stałych akcji terenowego poboru krwi na terenie województwa lubelskiego



# JAK MOŻESZ ZOSTAĆ HONOROWYM KRWIODAWCĄ?



masz ukończone  
18 lat



ważysz nie mniej  
niż 50 kg



w ciągu ostatnich 6 m-cy  
nie wykonano u Ciebie  
zabiegów chirurgicznych,  
tatauaży, akupunktury,  
piercingu



nie przyjmujesz  
aktualnie żadnych  
leków



cieszysz się ogólnym,  
dobrym stanem  
zdrowia

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



Krew to lek, którego nie można niczym zastąpić, ani sztucznie wyprodukować. Dzielenie się krwią, to dzielenie się darem życia.

## PRODUKTY SPOŻYWCZE POLECANE PRZED DONACJĄ



DO PICIA WODA, SOKI  
OWOCOWE/WARZYWNE



CHUDE WĘDLINY I MIĘSO



DŻEM, MIÓD



OWOCE



RYŻ, MAKARON, KASZA



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



## JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO ODDAWANIA KRWI?



pij dużo płynów  
- ok. 2l dziennie



nie pij alkoholu 2 doby  
przed donacją



zjedz lekki posiłek,  
unikaj produktów  
tłustych



weź ze sobą  
dokument tożsamości  
ze zdjęciem i nr PESEL



przyjdź wyspany  
i wypoczęty

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?

OSTATNIA DONACJA \ KOLEJNA DONACJA	KREW PEŁNA	OSOCZE	KONCENTRAT KRwineK PŁYTKOWYCH
KREW PEŁNA	56 DNI (8 TYGODNI)	28 DNI (4 TYGODNIE)	56 DNI (8 TYGODNI)
OSOCZE	14 DNI	14 DNI	28 DNI (4 TYGODNIE)
KONCENTRAT KRwineK PŁYTKOWYCH	28 DNI (4 TYGODNIE)	28 DNI (4 TYGODNIE)	28 DNI (4 TYGODNIE)

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



## Ile czasu trzeba odczekać po szczepieniu przeciwko COVID-19, by oddać krew lub jej składniki?

#SZCZEPIMYSIĘ

Szczepionka firmy **Pfizer/BioNTech lub Moderna**

48 godzin od dnia podania dawki szczepionki.

Szczepionka firmy **AstraZeneca lub Johnson & Johnson**

14 dni od dnia podania dawki szczepionki.

W przypadku wystąpienia niepożądanego reakcji poszczepiennej, dyskwalifikacja ulega wydłużeniu na okres 7 dni od ustąpienia objawów tej reakcji.