

Oddaj krew jeśli:

- Ukończyłeś 18 rok życia, a nie przekroczyłeś 65 lat
- Ważysz minimum 50 kg
- Nie chorowałeś na wirusowe zapalenie wątroby
- Nie chorujesz na żadną chorobę przewlekłą np. padaczka, astma, cukrzyca, choroby tarczycy, nadciśnienie tętnicze, choroby serca
- Nie przyjmujesz i ostatnio nie przyjmowałeś żadnych leków
- Nie przechodzisz aktualnie żadnej infekcji: gorączka, katar, kaszel, ból gardła, opryszczka
- Aktualnie nie występują u ciebie uczulenia i nie przyjmujesz z tego powodu leków
- Nigdy nie stwierdzono u ciebie choroby nowotworowej
- W ciągu ostatnich 6 miesięcy nie przechodziłeś żadnych zabiegów chirurgicznych ani badań endoskopowych
- W ciągu ostatnich 6 miesięcy nie wykonywano u ciebie akupunktury, tatuaży, przekłucia uszu lub innych części ciała
- W ciągu ostatniego tygodnia nie miałeś wykonywanych zabiegów stomatologicznych
- Nie używałeś nigdy narkotyków
- W ostatnim czasie nie miałeś wykonywanych szczepień ochronnych (okres dyskwalifikacji zależy od rodzaju szczepienia – więcej informacji uzyskasz dzwoniąc do RCKiK)
- Kobieta nie może oddawać krwi w czasie trwania miesiączki i trzy dni po jej zakończeniu oraz w czasie ciąży i przez 6 miesięcy po jej zakończeniu.

W razie jakichkolwiek wątpliwości skontaktuj się telefonicznie z lekarzem RCKiK w Lublinie lub lekarzem z Terenowego Oddziału.

Zostań Honorowym Dawcą Krwi

Zgłoś się do nas!

Lublin

**Regionalne Centrum
Krwiodawstwa
i Krwiolecznictwa
w Lublinie**

**ul. Żołnierzy Niepodległej 8
20-078 Lublin**
tel: 81 532 62 75,
sekretariat@rckik.lublin.pl

Terenowe Oddziały RCKiK w woj. lubelskim

Biała Podlaska

ul. Terebelska 57/65
tel: 83 345 06 79

Chełm

ul. Szpitalna 53
tel: 82 565 56 51

Kraśnik

Al. Niepodległości 25
tel: 81 825 48 70

Lubartów

ul. Cicha 14
tel: 81 855 20 41 w. 306

Łuków

ul. Rogalińskiego 3
tel: 25 798 22 37

Puławy

ul. Bema 1
tel: 81 450 23 00

Tomaszów Lubelski

ul. Lwowska 82
tel: 84 664 39 15

Włodawa

Al. Piłsudskiego 66
tel: 82 572 39 55

Zamość

Al. Jana Pawła II 10
tel: 84 677 32 05



**Regionalne Centrum Krwiodawstwa
i Krwiolecznictwa w Lublinie**

Jak zacząć?

Nasuwa się pierwsze pytanie:

Czy oddawanie krwi jest bezpieczne?

- Oddawanie krwi jest całkowicie bezpieczne, ponieważ do pobierania używany jest wyłącznie jałowy sprzęt jednorazowego użytku.
- Przed każdym oddaniem krwi u dawcy wykonywane są badania laboratoryjne i badanie lekarskie, na podstawie których dawca jest kwalifikowany do oddania krwi.
- Kobiety mogą oddawać krew 4 razy w ciągu roku, a mężczyźni 6 razy, jednak nie częściej niż co 8 tygodni.

Ok. Decyzja podjęta!

Co dalej?



ZERO ALKOHOLU

Dzień wcześniej i w dniu oddania krwi nie spożywaj żadnego alkoholu



WYŚPIJ SIĘ

Sen ma idealny wpływ na Twoje zdrowie i dobre samopoczucie



ZJEDZ UBOGOTŁUSZCZOWY POSIŁEK

Zjedz coś lekkiego. A po oddaniu krwi dostaniesz 8 czekolad :)



WEŹ DOKUMENT TOŻSAMOŚCI

Dowód osobisty lub prawo jazdy lub paszport

Jak wygląda droga Dawcy?

Przed oddaniem krwi

Krok po kroku



REJESTRACJA DAWCY

Wypełniasz ankietę



BADANIE LABORATORYJNE

Oznaczamy poziom hemoglobiny



BADANIE LEKARSKIE

Kwalifikujemy Cię do oddania krwi



POBÓR KRWI

Pobieramy 450 ml w czasie ok. 10 min



REGENERACJA SIŁ

Zalecamy chwilę odpoczynku

Po oddaniu krwi

Same zalety!



8 CZEKOLAD

Otrzymujesz ekwiwalent kaloryczny



WOLNY DZIEŃ

W dniu oddania krwi przysługuje Ci dzień wolny od pracy i nauki



KREWKARTA

Możesz bezpłatnie otrzymać dokument z Twoją oznaczoną grupą krwi



ZWROT KOSZTÓW

Otrzymujesz zwrot kosztów przejazdu do najbliższej placówki Służby Krewi



HONOROWY DAWCA KRWI

Otrzymujesz tytuł „Honorowego Dawcy Krewi” oraz możliwość uzyskania legitymacji HDK.

Co otrzymujesz dodatkowo?

Jeszcze więcej profitów!

ODLICZENIE PODATKOWE

Honorowi Dawcy Krewi mogą odliczyć darowiznę na cele krwiodawstwa w danym roku podatkowym.

ZASŁUŻONY HONOROWY DAWCA KRWI

Taki tytuł otrzymują dawcy, którzy oddadzą honorowo co najmniej: **5 litrów krwi (kobiety) lub 6 litrów (mężczyźni)**. Uprawnia on do bezpłatnego zaopatrzenia w leki objęte wykazami leków podstawowych i uzupełniających i uzupełniających oraz do korzystania poza kolejnością ze świadczeń opieki zdrowotnej i aptek.

BEZPŁATNY PRZEJAZD

Krwiodawcom, którzy oddali **15 litrów krwi (kobiety) i 18 litrów (mężczyźni)** lub odpowiadającą jej objętości ilość innych jej składników przysługuje bezpłatny przejazd środkami komunikacji miejskiej w Lublinie.

DAJESZ NADZIEJĘ DLA CHORYCH

Na Twoją krew i jej składniki czekają chorzy oraz poszkodowani w nieszczęśliwych wypadkach. Jest wiele chorób, które leczy się uzupełniając brakujące składniki krwi.

RATUJESZ ŻYCIE

Krwotoki, przeszczepy organów, choroby nowotworowe wymagają przetaczania składników krwi. Podczas zabiegów chirurgicznych, kiedy ubytek krwi jest duży, często potrzebna jest transfuzja.