



Kilka ważnych informacji

Przed oddaniem krwi:

- zjedz lekki niskotłuszczowy posiłek,
- nie spożywaj alkoholu,
- powstrzymaj się na kilka godzin od palenia papierosów,
- nie zapomnij o nawodnieniu – przed donacją wypij co najmniej 2 szklanki soku lub wody,
- wypocznij.

Po oddaniu krwi:

- odpocznij,
- zjedz kaloryczny posiłek, bogaty w węglowodany, np. czekoladę,
- powstrzymaj się od większej aktywności fizycznej,
- staraj się nie wykonywać ciężkich prac domowych.

Krew i jej składniki to najcenniejszy dar

Krwi potrzebują nie tylko ofiary wypadków czy osoby poddające się operacji, ale także chorujące na choroby przewlekłe, białaczkę i inne choroby krwi.

Ponieważ jeden dawca może oddać tylko 450 ml, warto zachęcać do regularnego oddawania krwi rodzinę i przyjaciół. Kobiety mogą oddawać krew 4 razy w ciągu roku, a mężczyźni 6 razy – jednak nie częściej niż co 8 tygodni.

Prócz najbardziej rozpowszechnionego sposobu oddawania krwi, czyli jednorazowego pobrania 450 ml krwi pełnej, oddawać można także poszczególne jej składniki.