### Warszawa, 15 grudnia 2021 r.

### **Informacja prasowa**

### **Wyjątkowe podziękowanie dla Honorowych Dawców Krwi, którzy dzielą się życiem!**

### **Z okazji świąt Bożego Narodzenia na tych, którzy 16 grudnia podzielą się z potrzebującymi darem krwi, czeka wyjątkowe podziękowanie. Lasy Państwowe w ramach akcji „Choinka dla życia” przygotowały świąteczne, naturalne drzewka dla Honorowych Dawców Krwi.**

### Lasy Państwowe wspólnie z Narodowym Centrum Krwi przygotowały akcję promującą ideę honorowego krwiodawstwa. Dawcy krwi, którzy 16 grudnia oddadzą krew lub jej składniki, otrzymają naturalne drzewka świąteczne. Akcja odbędzie się we współpracy z Regionalnymi Centrami Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa, łącznie w ponad 40 punktach w całej Polsce. Szczegółowe informacje i mapa, gdzie można oddać krew w ramach akcji, dostępne są na stronie www.choinkadlazycia.pl.

### – *Święta to piękny, rodzinny czas. W naszych domach stanie bożonarodzeniowa choinka. Ważne, by było to naturalne drzewko, pachnące lasem. Proponując takie drzewka, chcemy zachęcić wszystkich, by w te święta podarowali wyjątkowy prezent, jakim jest krew, bezcenny dar życia* – powiedział Józef Kubica, p.o. dyrektora generalnego Lasów Państwowych.

### Krwiodawstwo to misja i odpowiedzialność. Świadomość uratowania komuś życia jest jedną z najistotniejszych wartości honorowego krwiodawstwa, a krew jest najcenniejszym darem, jaki może podarować człowiek.

### – *Krew jest jednym z najbardziej pożądanych „leków”, którego niczym nie można zastąpić. Tylko dzięki ofiarności Honorowych Dawców Krwi możliwe jest niesienie pomocy pacjentom, którzy wymagają leczenia krwią i jej składnikami. Cieszę się, że Lasy Państwowe dostrzegają potrzebę wsparcia działań promujących honorowe krwiodawstwo. Jest to dowód na to, że krwiodawstwo jest bliskie sercom wielu ludzi* – podkreśliła Małgorzata Lorek, dyrektor Narodowego Centrum Krwi.

### \*\*\*

### Drzewka z Lasów Państwowych pochodzą ze specjalnych plantacji choinkowych. Najczęściej są to miejsca w lesie, na których nie mogą rosnąć wysokie drzewa, np. pod liniami energetycznymi. By ograniczyć liczbę niewykorzystanych drzewek do minimum, choinki są cięte i dostarczane na bieżąco.

### Naturalne choinki po świętach można pozostawić przy śmietniku, skąd zostaną odebrane jako odpady komunalne. Można także we własnym zakresie oddać drzewko do gminnego punktu zbiórki odpadów jako odpad biodegradowalny. Drzewka muszą być pozbawione wszystkich ozdób.

### \*\*\*

### Krew i jej składniki mogą oddawać osoby pomiędzy 18. a 65. rokiem życia, które ważą co najmniej 50 kilogramów, u których w ciągu ostatnich 6 miesięcy nie wykonano akupunktury, tatuażu, przekłucia uszu lub innych części ciała, nie miały wykonanych zabiegów operacyjnych, endoskopowych i innych diagnostycznych badań (np. gastroskopii, panendoskopii, artroskopii, laparoskopii) oraz nie były leczone krwią i jej składnikami.

### Jednorazowo pobiera się 450 ml pełnej krwi. Samo pobranie trwa zwykle ok. 10 minut. Należy do tego doliczyć czas konieczny na wypełnienie ankiety, rejestrację, badania i wywiad lekarski – w sumie ok. 40-60 minut. W ciągu roku kobiety mogą oddawać krew metodą konwencjonalną nie częściej niż cztery razy (450 ml), a mężczyźni – maksymalnie sześć (450 ml).

### W dniu oddania krwi trzeba być wyspanym, wypoczętym i zdrowym - nie mieć objawów przeziębienia, nie przyjmować żadnych leków (zasada ta nie dotyczy środków antykoncepcyjnych). Przed przyjściem do Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa należy zjeść lekkostrawny posiłek, wypić ok. 2 l płynów (w ciągu 24 godzin przed pobraniem) i wziąć ze sobą dokument ze zdjęciem, najlepiej dowód osobisty. Przed oddaniem krwi należy także ograniczyć palenie papierosów i nie pić alkoholu, również w dniu poprzedzającym oddanie krwi.

### Więcej informacji jest dostępnych na stronach internetowych: Narodowego Centrum Krwi, Centrów Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa, ogólnopolskiej kampanii społecznej „Twoja krew, moje życie”.

### Krew to dar życia – zgłoś się do najbliższego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa, oddaj krew i uratuj zdrowie lub życie drugiemu człowiekowi.

### **Regionalna Dyrekcja Lasów Państwowych w Łodzi razem z Regionalnym Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Łodzi zaprasza wszystkich krwiodawców 16 grudnia 2021 od godziny 6:30 do 18:00 – czekać będą na Was pachnące świerki od Nadleśnictwa Piotrków i eko bombki!**

### **Kontakt dla mediów:**

### Rzecznik Lasów Państwowych: rzecznik@lasy.gov.pl

 Rzecznik RDLP w Łodzi: alicja.sitek@lodz.lasy.gov.pl

### Wydział Promocji i Komunikacji Narodowego Centrum Krwi: nck@nck.gov.pl

###