

19 sierpnia 2021

„Serdecznie zapraszamy wszystkich do udziału w akcji honorowego oddawania krwi, która odbędzie się dnia 2 października 2021r. (sobota) przy Szkole Podstawowej w Kocku w godz. od 9.00 do 13.00. „



Regionalne Centrum
Krwiodawstwa
i Krwiolecznictwa
w Lublinie

<https://www.rckik.lublin.pl>

Serdecznie zapraszamy wszystkich do udziału w akcji honorowego oddawania krwi, która odbędzie się dnia 2 października 2021r. (sobota) przy Szkole Podstawowej w Kocku w godz. od 9.00 do 13.00.

Wszystkie szczegóły można znaleźć na stronie RCKiK.

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
lub na naszym FB



JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO ODDAWANIA KRWI?



pij dużo płynów
- ok. 2l dziennie



zjedz lekki posiłek,
unikaj produktów
tłustych



nie pij alkoholu 2 doby
przed donacją



weź ze sobą
dokument tożsamości
ze zdjęciem i nr PESEL



przyjdź wypłany
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
lub na naszym FB



PRODUKTY SPOŻYWCZE POLECANE PRZED ODDANIEM KRWI



OWOCE



CHUDE WĘDLINY I MIĘSO



**DO PICIA WODA, SOKI
OWOCOWE/WARZYWNE**



DŻEM, MIÓD



RYŻ, MAKARON, KASZA



PIECZYWO, PŁATKI

**Oddaj krew
Uratuj życie**