

## [Akcja zbiórki krwi]: Podziel si? dobrem

**25 lutego** (poniedziałek) w **godz. 9.30-13.00**

w Przychodni Rejonowej w Jaworze ul. Piłsudskiego 10



**GMINA JAWOR**  
WWW.JAWOR.PL



# PODZIEL SIĘ DOBREM

## AKCJA ZBIÓRKI W JAWORZE

**25 lutego (poniedziałek)  
w godz. 9.30-13.00**

**W PRZYCHODNI REJONOWEJ  
W JAWORZE  
UL. PIŁSUDSKIEGO 10**

**!** PRZED UDZIAŁEM W AKCJI ZAPOZNAJ SIĘ Z INFORMACJĄ  
„KTO MOŻE BYĆ DAWCA KRWI?” NA [WWW.JAWOR.PL](http://WWW.JAWOR.PL)

## Kto może być dawcą krwi?

Fakt: Krwiodawcą może być każda pełnoletnia osoba waga powyżej 50 kg i ciesząca się ogólnie dobrym stanem zdrowia od 18 do 65 roku życia (w przypadku dawców wielokrotnych) lub do 60 r.ż. (dawcy którzy oddają krew po raz pierwszy).

Krew jest niezbędna dla dzieci i dorosłych walczących z rakiem, dla pacjentów oczekujących na zabieg chirurgiczny, ofiar wypadków i innych przewlekle chorych. Oddajcie krew możecie sprawić, że ten ratujący życie dar będzie dostępny dla potrzebujących. Zobacz, czy możecie oddać krew?

### Bezwzględne przeciwwskazania do oddania krwi:

- ciężkie choroby układu: pokarmowego, krążenia, nerwowego, oddechowego, moczowego i nerek,
- zakażenie chorobami zakaźnymi (np. HIV, różyczka),
- zachowania seksualne o podwyższonym ryzyku zarażenia chorobami zakaźnymi (np. kontakt z partnerem, którego znasz od niedawna)
- używanie środków psychoaktywnych,
- choroby krwi,
- uszczyca,
- cukrzyca,
- nowotwory złośliwe,
- kiłka,

### Czasowa niezdolność do oddania krwi:

- zabieg operacyjny, endoskopia, tatuaż, przekucie uszu i piercing, szycie chirurgiczne i stomatologiczne - uniemożliwiają oddawanie krwi na okres 6 miesięcy od momentu ich wykonania,
- pobyt w zakładzie karnym oraz 6 miesięcy po jego opuszczeniu,
- okres miesiączkowania i 3 dni po zakończeniu,
- przebyte infekcje, gorączka powyżej 38°C, przyjmowanie antybiotyków - dwa tygodnie od zakończenia objawów lub leczenia,
- szczepienia przeciw: grypie, przynajmniej na 48 godzin, różyczce -7 dni,
- okres ciąży i 6 miesięcy po porodzie lub zakończeniu ciąży.

Fakt: Przyjmowanie witamin, doustnych środków antykoncepcyjnych nie jest przeciwwskazaniem do oddania krwi.

### 7 kroków do oddania krwi

1. Zarezerwuj sobie około godziny, weź dowód tożsamości oraz zjedz niskotłuszczowy posiłek przed donacją.
2. Zgłoś się do rejestracji dawców i wypełnij kwestionariusz z pytaniami o twój stan zdrowia.
3. Zostanie pobrana próbka na wstępne badanie (stężenie hemoglobiny) i po kilku minutach zostaniesz wezwany do gabinetu lekarskiego.
4. Lekarz zakwalifikuje Ciebie do oddawania krwi lub jej składek, albo wyjaśni dlaczego krwi nie możesz oddać.
5. Oddawanie krwi pełnej - wybierz rękę, z której chcesz oddać krew, usiądź wygodnie na fotelu i zanim minie 10 minut oddasz jedną jednostkę krwi (450ml).
6. Wypocznij jeszcze przez około 10-15 minut i odbierz czekolady, które mają uzupełnić ubytek energetyczny. Możesz odebrać też zaświadczenie do pracy i zwrot kosztów podróży.

Fakt: Cały proces oddawania krwi pełnej trwa zwykle mniej niż godzinę.

Fakt: Większość ludzi czuje jedynie lekkie ukłucie igły, a samo oddawanie krwi jest bezbolesne.

Fakt: Tylko jednorazowy sprzęt używany jest podczas donacji. Nie obawiaj się zarażenia wirusem HIV.

Przed udziałem w akcji zapoznaj się z informacją  
„Kto może być dawca krwi?” na [www.jawor.pl](http://www.jawor.pl)