

## **HONOROWE ODDAWANIE KRWI**

**Krew jest niezwykle cennym lekiem ratującym życie i przywracającym zdrowie.  
Jest lekiem niezastąpionym, a jego jedynym źródłem pozostaje człowiek.**

Współczesne krwiodawstwo zapewnia bezpieczeństwo dawców i biorców.  
Krew pobiera fachowy Personel zawsze przy użyciu sprzętu jednorazowego użytku.

Wszystkie składniki krwi odnawiają się. Niezależnie od tego czy jesteś dawcą, czy nie, krew podlega ciągłej wymianie. Nie można uzależnić się od oddawania krwi.

Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Katowicach zaopatruje w krew i jej składniki 154 szpitale i kliniki województwa śląskiego. Każdego dnia dostarcza do szpitalnych Banków Krwi ok. 200 litrów krwi.

### **Czynniki wpływające na wzrost zapotrzebowania na krew:**

- starzenie się społeczeństwa,
- wzrost zapadalności na nowotwory,
- rozwój kardiochirurgii oraz transplantologii,
- wzrost skuteczności systemu ratownictwa medycznego,
- wzrost dostępności do świadczeń medycznych.

### **Możesz oddać krew jeżeli:**

- ważysz nie mniej niż 50 kg,
- jesteś osobą pełnoletnią i nie przekroczyłeś 60 roku życia,
- w ciągu ostatnich 6 miesięcy nie wykonano u Ciebie: tatuażu, akupunktury, przekłucia uszu lub innych części ciała, badań i zabiegów endoskopowych,
- jesteś gotów do uratowania komuś życia.

### **Pamiętaj:**

- zgłaszając się do oddania krwi powinnaś/powinieneś być zdrowy, wypoczęty, po lekkim posiłku i wypiciu ok 1-1,5l płynów - **NIE NA CZCZO!**

- w ciągu doby poprzedzającej oddanie krwi wypij ok. 2-3 litry płynów, co nawodni organizm, ogranicz w diecie tłuszcze pochodzenia zwierzęcego, palenie papierosów, nie pij alkoholu 48 godz. przed oddaniem krwi,
- do oddania krwi zgłoś się z dokumentem tożsamości zawierającym numer PESEL oraz adres zamieszkania.

Po oddaniu krwi Honorowemu Dawcy Krwi przysługuje:

- zaświadczenie usprawiedliwiające nieobecność w dniu oddania i dniu następnym - w pracy, na uczelni, w szkole;
- legitymacja Honorowego Dawcy Krwi w formie aplikacji „Bliscy Krewni”;
- każdy krwiodawca może uzyskać bezpłatne wyniki swoich badań oznaczenie grupy krwi, morfologię, badania wirusologiczne;
- posiłek regeneracyjny o wartości 4 500 kcal (9 czekolad).

Wykaz przeciwwskazań do bycia dawcą krwi:

<https://rckik-katowice.pl/przeciwwskazania>

Wszelkie informacje dotyczące oddawania krwi i krwiodawcy znajdziesz na stronie internetowej: [www.krwiodawstwo-katowice.pl](http://www.krwiodawstwo-katowice.pl)

