

MOZESZ ZOSTAC HONOROWYM KRWIODAWCĄ JESLI:



masz ukończone 18 lat



w ciągu ostatniego tygodnia nie wykonywano u Ciebie zabiegów stomatologicznych



ważysz nie mniej niż 50 kg



w ciągu ostatnich 4 m-cy nie wykonywano u Ciebie zabiegów chirurgicznych, tatuażu, akupunktury, pierciogę



nie przechodziłeś aktualnie infekcji, ani nie wykonywałeś poważnego obciążenia i nie bierzesz z tego powodu leków

Zgłoś się do Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Lublinie, najbliższego Oddziału Terenowego lub weź udział w akcji terenowej i umów kalendarz spotkań
Więcej informacji na www.rdkik.lublin.pl lub na naszym FB



JAK CZĘSTO MOŻNA DAWAĆ KREW I JEJ SKŁADNIKI?



KOLEJNA DONACJA	KREW PEŁNA	OSOCZE	KONCENTRAT KRWINEK PŁYTKOWYCH
OSTATNIA DONACJA	56 DNI (8 TYGODNI)	28 DNI (4 TYGODNIE)	28 DNI (4 TYGODNIE)
	48 GODZIN (2 DNI)	14 DNI (2 TYGODNIE)	14 DNI (2 TYGODNIE)
	48 GODZIN (2 DNI)	14 DNI (2 TYGODNIE)	14 DNI (2 TYGODNIE)

Zgłoś się do Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Lublinie, najbliższego Oddziału Terenowego lub weź udział w akcji terenowej i umów kalendarz spotkań
Więcej informacji na www.rdkik.lublin.pl lub na naszym FB

NAJCZĘSTSZE PRZYCZYNY DYSKWALIFIKACJI DAWCÓW



infekcje np. katar, ból gardła, opryszczka



riski poziom hemoglobiny



choroby przewlekłe np. padaczka, choroby serca i przyjmowanie z tego powodu leków



spożycie alkoholu przed donacją



zgłoszenie się na donację na czczo



Zgłoś się do Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Lublinie, najbliższego Oddziału Terenowego lub weź udział w akcji terenowej i umów kalendarz spotkań
Więcej informacji na www.rdkik.lublin.pl lub na naszym FB

WIOSENNA AKCJA POBORU KRWI

GMINNA BIBLIOTEKA I DOM KULTURY W KARCZMISKACH
ul. Centralna 6, 24-310 Karczmiska

26.04.2026 r. godz. 9.00 - 13.00

CO ZJEŚĆ PRZED DONACJĄ KRWI LUB JEJ SKŁADNIKÓW?



OWOCY I WARZYWA



CHUDOŚ WIELEMIĘ, RYBY



DESM, MŁD



RYŻ, MAKARON, KAŻKA



WODA, SOKI, OWOCOWE/WARZYWNE



PIECZYWO, PŁATKI



Zgłoś się do Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Lublinie, najbliższego Oddziału Terenowego lub weź udział w akcji terenowej i umów kalendarz spotkań
Więcej informacji na www.rdkik.lublin.pl lub na naszym FB

JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO ODDAWANIA KRWI?



pij dużo płynów - ok. 2l dziennie



weź ze sobą dokument tożsamości as adjectem i nr PESEL



przejdź wyপরny i wyপরny



zjedz lekki posiłek, unikaj produktów tłustych



nie pij alkoholu 24h przed donacją



Zgłoś się do Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Lublinie, najbliższego Oddziału Terenowego lub weź udział w akcji terenowej i umów kalendarz spotkań
Więcej informacji na www.rdkik.lublin.pl lub na naszym FB

PRZYWILEJE PRZYSŁUGUJĄCE HONOROWYM KRWIODAWCOM



2 dni wolnego (dzień donacji i dzień następnego)



bezpłatne wyniki badań krwi, gierwaszetafu w kolekcje da lekarza, sniki na lek



odznaki i odznaczenia

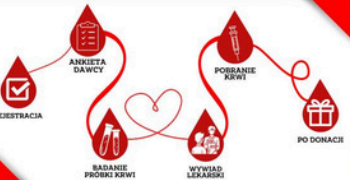


odliczenie 500zł oddanej krwi w roku do podatku



Zgłoś się do Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Lublinie, najbliższego Oddziału Terenowego lub weź udział w akcji terenowej i umów kalendarz spotkań
Więcej informacji na www.rdkik.lublin.pl lub na naszym FB

DROGA DAWCY



Zgłoś się do Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Lublinie, najbliższego Oddziału Terenowego lub weź udział w akcji terenowej i umów kalendarz spotkań
Więcej informacji na www.rdkik.lublin.pl lub na naszym FB



JAJKA



FAST FOOD, CHIPSY



OSTRE POTRAWY



MASŁO, SMĘTANA, MAJONEZ



TŁUSTE MIĘSO, WĘZŁINY, PARÓWKI



TŁUSTE MLEKO



Zgłoś się do Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Lublinie, najbliższego Oddziału Terenowego lub weź udział w akcji terenowej i umów kalendarz spotkań
Więcej informacji na www.rdkik.lublin.pl lub na naszym FB