

Krew ratuje życie!



Oczywiście, ale należy też pamiętać, że ta krew jest darem konkretnych, bezinteresownych, pomocnych ludzi. Czasem dobra wola może zaważyć na czyimś istnieniu. Oddanie krwi to tylko krótka chwila, a ma moc ocalenia drugiego człowieka. Jeśli tak niewiele oznacza tak wiele, to warto to zrobić!

Serdecznie zapraszamy do udziału w terenowej akcji poboru krwi:

**1.09.2019 r. (niedziela) - Końskowola,
Ochotnicza Straż Pożarna ul. Starowiejska 6,
rejestracja 8.30-13.00**

[Końskowola 1.09.2019 - Plakat internetowy >>>](#)

[RCKiK_krew_ulotka >>>](#)

[RCKiK_szpik >>>](#)

ZOBACZ, JAK ŁATWO ZOSTAĆ KRWIODAWCĄ!



jeżeli masz
ukończone
18 lat



ważysz nie mniej
niż **50 kg**



cieszysz się
ogólnym,
dobrym
stanem
zdrowia



nie przyjmujesz
aktualnie
żadnych
leków



w ciągu
ostatnich 6 m-cy
nie przechodziłeś
żadnych zabiegów
chirurgicznych,
nie robiłeś tatuażu,
akupunktury lub nie
przekłuwałeś
innych części ciała



i chcesz
uratować
komuś
życie!

NIE ZWLEKAJ! PODZIEL SIĘ TYM, CO MASZ NAJCENNIJSZE!

Zgłoś się do Regionalnego Centrum Krwiodawstwa w Lublinie, najbliższego oddziału terenowego lub weź udział w organizowanych akcjach.

www.rckik.lublin.pl

JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO ODDAWANIA KRWI?

TO PROSTE!



przynajmniej
dzień wcześniej
wypij ok. **2 l**
płynów



nie pij alkoholu
2 doby przed
oddaniem
krwi



przyjdź
wypoczęty
i wyspany



zjedz
lekki posiłek,
unikaj produktów
tłustych



weź ze sobą
dokument tożsamości
ze zdjęciem i nr PESEL

NIE ZWLEKAJ! PODZIEL SIĘ TYM, CO MASZ NAJCENNIJSZE!

Zgłoś się do Regionalnego Centrum Krwiodawstwa w Lublinie, najbliższego oddziału terenowego lub weź udział w organizowanych akcjach.

www.rckik.lublin.pl

