

**INFORMACJA DLA RODZIN i ZNAJOMYCH PACJENTÓW**  
**SSW im. Mikołaja Kopernika w Piotrkowie Trybunalskim**  
**Kto może zostać Dawcą krwi**

Osoby, które mają od **18 do 65 lat** i cieszą się dobrym zdrowiem (bez chorób przewlekłych), a także:

- które ważą co najmniej 50 kilogramów,
- u których w ciągu ostatnich 6 miesięcy nie wykonano akupunktury, tatuażu, przekłucia uszu lub innych części ciała,
- które w ciągu ostatnich 6 miesięcy nie miały wykonanych żadnych zabiegów operacyjnych, endoskopowych i innych diagnostycznych badań (np. gastroskopii, panendoskopii, artroskopii, laparoskopii),
- które w ciągu ostatnich 6 miesięcy nie były leczone krwią i preparatami krwiopochodnymi.

**W dniu oddania krwi należy być wyspanym i wypoczętym oraz zdrowym, czyli:**

- nie mieć objawów przeziębienia ani innej infekcji,
- nie brać aktualnie żadnych leków (nie dotyczy to większości suplementów diety czyli np. popularnych preparatów witaminowych czy środków antykoncepcyjnych, należy jednak poinformować o tym lekarza kwalifikującego).

**Droga Dawcy krwi**

Zanim udasz się do Centrum Krwiodawstwa należy pamiętać o kilku ważnych rzeczach.

Sprawdź czy możesz zostać dawcą, zapoznaj się z wytycznymi, które mówią, kto może a kto nie może oddawać krwi.

Szczegółowe informacje są dostępne na stronie: [www.krwiodawstwo.pl](http://www.krwiodawstwo.pl)

**Podjąłeś już decyzję, więc zaplanuj ten dzień:**

- sprawdź, w jakie dni i w jakich godzinach jest czynne Centrum Krwiodawstwa/terenowy Punkt Pobrań RCKiK lub mobilny punkt poboru krwi (wybierz najbardziej dogodną lokalizację),
- wybierz dzień, przed którym będziesz mógł wypocząć – wyspać się,
- koniecznie zjedz lekki posiłek przed oddaniem krwi (unikaj pokarmów zawierających dużą ilość tłuszczu), pij dużo soków owocowych i wody, unikaj nadmiernego wysiłku fizycznego przed oddaniem krwi,
- jeśli palisz, ogranicz palenie papierosów, nie przychodź oddawać krwi po spożyciu alkoholu lub innych substancji psychoaktywnych,
- udając się do wybranego miejsca poboru krwi, zabierz ze sobą dokument tożsamości ze zdjęciem, najlepiej dowód osobisty.
- jeżeli wybierasz się po raz pierwszy zabierz ze sobą kogoś do towarzystwa, poczujesz się pewniej i bezpieczniej,
- po oddaniu krwi zastosuj się do poleceń personelu (odpocznij kilkanaście minut w RCKiK/Punkcie Pobrań, zjedz czekoladę, wypij sok),
- skorzystaj z dnia wolnego, jaki przysługuje Ci w dniu oddania krwi i pozwól sobie na odpoczynek
- staraj się nie wykonywać ciężkich prac domowych, unikaj nadmiernego wysiłku fizycznego oraz nadmiernego obciążenia ręki, z której pobrano krew,
- unikaj szybkiej zmiany pozycji z leżącej na stojącą, najpierw usiądź dopiero po chwili wstawaj,
- jedz regularnie posiłki; pamiętaj, aby dieta była bogatsza w węglowodany tego dnia, jedz czekoladę,
- jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości, zawsze pytaj fachowy personel: to najlepszy i najpewniejszy sposób uzyskania merytorycznych wyczerpujących informacji.

**ODDAJĄC KREW RATUJESZ ZDROWIE I ŻYCIE PACJENTÓW.  
TWOJA POMOC TAK WIELE ZNACZY!**

**ZAPRASZAMY DO ODDANIA KRWI**

<b>ŁÓDŹ</b> (siedziba RCKiK)		<b>PIOTRKÓW TRYBUNALSKI</b> Punkt Pobrań RCKiK	
Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Łodzi 91-433 Łódź, ul. Franciszkańska 17/25 tel. centrala: 42 61 61 400	<b>Godziny pracy:</b> Poniedziałek 7:00-15:30 Wtorek 7:00-17:30 Środa 7:00-15:30 Czwartek 7:00-17:30 Piątek 7:00-15:30 Sobota 8:00-13:30	PRZYCHODNIA ul. Słowackiego 74 97-300 Piotrków Trybunalski Tel. 44 647 30 30	<b>Godziny pracy:</b> Poniedziałek 8:00-11:00 Wtorek 8:00-11:00 Środa 8:00-10:30 Czwartek 8:00-10:30 Piątek 8:00-11:00
Pełny wykaz wszystkich Punktów Pobrań RCKiK (Oddziałów Terenowych) oraz ekip wyjazdowych znajduje się na stronie <a href="http://www.krwiodawstwo.pl">www.krwiodawstwo.pl</a>			



**DZIĘKUJEMY ZA TWOJĄ KREW !**