

# ODDAJ KREW



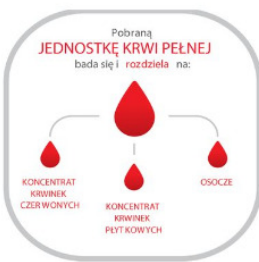
## Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa im. dr Konrada Vietha w Radomiu

### MOŻESZ ODDAĆ KREW, JEŚLI:



Jedna donacja  
RATUJE TRZY ŻYCIA.

- **MASZ 18-65 LAT I POSIADASZ DOWÓD OSOBISTY (LUB INNY DOKUMENT ZE ZDJĘCIEM)**
- **WAŻYSZ: POWYŻEJ 50 KG**
- **NIE CHOROWAŁEŚ NA ŻÓLTACZKĘ**
- **CZUJESZ SIĘ ZDROWY**
- **W CIĄGU OSTATNICH 4 MIESIĘCY NIE MIAŁEŚ WYKONANEGO ZABIEGU OPERACYJNEGO, TATUAŻU, PRZEKŁUCIA USZU LUB INNYCH CZĘŚCI CIAŁA**



Pobraną  
JEDNOSTKĘ KRWI PEŁNEJ  
bada się i rozdziela na:

KONCENTRAT  
KRWINEK  
CZERWONYCH

KONCENTRAT  
KRWINEK  
PŁYTKOWYCH

OSOCZE

### PRZYGOTOWUJĄC SIĘ DO ODDANIA KRWI, PAMIĘTAJ ABY BYĆ!

- dobrze nawodnionym – wypić około 2 litry płynów
- wyspanym
- po spożyciu lekkostrawnego posiłku - pieczywo, chuda wędlina, ser biały, dżem (wyklucz z diety tłuszcze pochodzenia zwierzęcego np. mleko, masło, kiełbasę, pasztet, śmietanę, rosół, tłuste mięso oraz jajka orzeszki ziemne i ciasta kremowe).
- ogranicz palenie papierosów
- nie spożywaj alkoholu w dniu poprzedzającym oddanie krwi



Oddawanie  
krewi jest  
bezpieczne



Oddając krew,  
spędzisz  
na fotelu  
nie więcej niż

20  
MINUT

\* Plus c. zaś na dopełnienie  
formalności i badania.

**ODDAWANIE KRWI JEST  
CAŁKOWICIE BEZPIECZNE.  
KREW POBIERA SIĘ  
ZAWSZE SPRZĘTEM  
JEDNORAZOWEGO UŻYTKU!!!**

Siedziba główna RCKiK:

26-600 Radom, ul. Limanowskiego 42, tel./fax. sekretariat: (48) 36 26 276; tel. (48) 34 00 520  
pn. wt. śr.: 7.00-14.00, czw.: 7.00 – 17.00, pt.: 7.00-13.30

Oddział terenowy w Grójcu

ul. Piotra Skargi 10, tel. (48) 664 93 75, fax. (48) 664 21 81  
pn., śr., pt.: 7.30-12.30, czw.: 7.30-11.30, wt. - nieczynne

[www.rckik.radom.pl/dla-dawcow/informacje/akcje-wyjazdowe/](http://www.rckik.radom.pl/dla-dawcow/informacje/akcje-wyjazdowe/)



