



REGIONALNE CENTRUM

KRWIODAWSTWA I KRWIOLECZNICTWA W ŁODZI

JAK PRZYGOTOWAC SIĘ DO ODDANIA KRWI?

Być wyspanym i wypoczętym !

Zjeść lekkostrawne śniadanie !

Pamiętać o odpowiednim nawodnieniu organizmu, wypić dzień wcześniej ok.2 litrów płynów: wody, soku !

Ograniczyć palenie papierosów !

Nie pić alkoholu !

Można przyjmować jedynie leki antykoncepcyjne oraz witaminy !

KTO MOŻE ODDAĆ KREW

- Osoby między 18 - 65 rokiem życia
- Osoba ważąca powyżej 50kg
- Osoba zdrowa nie przyjmująca żadnych leków

DYSKWALIFIKACJE STAŁE

- Choroby układu krążenia
- Choroby układu pokarmowego
- Choroby skóry
- Choroby układu nerwowego
- Choroby układu oddechowego
- Choroby układu moczowego
- Choroby zakaźne
- Choroby metaboliczne i układu endokrynologicznego (cukrzyca, tarczyca)
- Choroby krwi i układu krwiotwórczego
- Nowotwory złośliwe
- Nosiciele wirusa HIV
- Alkoholicy

DYSKWALIFIKACJE CZASOWE NA 2 TYGODNIE

- Po kuracji antybiotykowej
- Grypa oraz infekcje grypopochodne
- Po przebytych przeziębieniu, gdy wystąpiła gorączka powyżej 38 stopni

DYSKWALIFIKACJE CZASOWE 6 MIESIĘCY

- Tatuaż
- Kolczykowanie
- Zabiegi operacyjne
- Akupunktura
- Ciąża i okres karmienia piersią

DYSKWALIFIKACJE INNE

- Przyjmowanie aspiryny wyklucza 5 dni
- Usunięcie zęba i leczenie kanałowe 1 tydzień
- Okres menstruacji i 3 dni po jej zakończeniu
- Opryszczka wargowa i inne zmiany skórne dyskwalifikują do momentu wygojenia się ran

JAKIE BADANIA SĄ WYKONYWANE DLA DAWCY PO ODDANIU KRWI?

- Pełna morfologia krwi
- Ustalenie grupy krwi
- Badanie na bakterię kiły oraz na wirusy: HIV, żółtaczka typu B i C

PRZYWILEJE HONOROWEGO KRWIODAWCY

- **Legitymacja HDK** (Honorowego Dawcy Krwi) – do niej zbiera się wpisy dotyczące ilości oddanej krwi
- **Karta identyfikacyjna grupy krwi** - Każdy Honorowy Dawca Krwi lub jej składników (np: osocza, płytek) może uzyskać plastikową kartę z grupą krwi, ważną jako dokument potwierdzający posiadaną grupę krwi w przypadku konieczności wykonania transfuzji krwi
- **8 tabliczek czekolady, baton, sok** – to najbardziej znany “bonus” za oddanie krwi. Każdy dawca opuszczając punkt poboru krwi otrzymuje ekwiwalent kaloryczny o wartości 4,5 tys. kcal

- **Wolny dzień w pracy, uczelni, szkole** – na prośbę dawcy wystawiane jest zaświadczenie usprawiedliwiające nieobecność. Honorowemu Dawcy Krwi, zgodnie z art. 9 ustawy o *Publicznej służbie krwi* przysługuje zwolnienie od pracy w dniu oddania krwi i na czas okresowego badania lekarskiego z zachowaniem prawa do wynagrodzenia
- **Ulga podatkowa** – możliwość odliczenia darowizny w formie ekwiwalentu pieniężnego za oddaną krew od podstawy do opodatkowania.
- **Rabaty w sklepach internetowych i punktach usługowych** – aktywni dawcy krwi mogą liczyć na różne rabaty np. na basenie czy siłowni. Pasjonaci turystyki górskiej mogą skorzystać z rabatów udzielanych przez partnerów akcji “[Dawcom w Darze](#)”
- **Program Lojalnościowy** (każdy krwiodawca otrzymuje kupon, w którym może gromadzić pieczątki-krople i wymieniać je na atrakcyjne nagrody)
- **Status Zasłużonego HDK** uzyskuje się, jeśli jako mężczyzna odda się co najmniej **6 litrów krwi**, a jako kobieta – co najmniej **5 litrów**
- **Bezpłatna komunikacja miejska** - W wielu miastach Zasłużeni Krwiodawcy mogą bezpłatnie korzystać z komunikacji miejskiej

CO ROBIMY PO ODDANIU KRWI?

- Ręka wyprostowana w łokciu-stosujemy ucisk w miejscu wkłucia
- Nie dźwigamy nic w ręce
- W dniu oddania krwi ograniczamy wysiłek fizyczny