



## Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Rzeszowie

### JEŻELI CHCESZ HONOROWO ODDAĆ KREW MUSISZ SPEŁNIAĆ NASTĘPUJĄCE WARUNKI:

- mieć wiek 18-65 lat, zachowane proporcje wagi do wzrostu (nie mniej niż 50 kg)
- posiadać ważny dokument tożsamości z numerem PESEL (dowód osobisty, prawo jazdy, paszport)
- być po lekkostrawnym posiłku
- czuć się zdrowo



### WSTRZYMAJ SIĘ OD ODDAWANI KRWI DZISIAJ NA CZAS OKREŚLONY JEŻELI:

- Jesteś w trakcie miesiączki i 3 dni po
- Nastąpiło przerwanie ciągłości tkanek (tataż, kolczyki) – 6 miesięcy
- Poddałeś się zabiegowi biopsji, gastro-, kolono-, laparo-, artroskopii – 6 miesięcy
- Usunąłeś zęba – 7 dni
- Zażywałeś antybiotyki - 2 tyg. od zakończenia i całkowitego wyleczenia
- Byłeś szczepiony (od 48h do 1 mies. – zapytaj lekarza)
- Cierpisz na zmiany skórne - do czasu postawienia diagnozy
- W okresie ciąży i 6 mies. po porodzie oraz w okresie karmienia
- Byłeś w więzieniu, areszcie - 6 mies. od zakończenia pobytu
- Chorowałeś na gruźlicę – od wyleczenia na 2 lata



### KRWI NIE BĘDZIESZ MÓGŁ ODDAĆ NA STAŁE Z POWODU:

- **Chorób układu krążenia** (miażdżyca, zawał serca, niewydolność krążenia, arytmia, wady serca)
- **Stanu po udarze mózgu**
- **Przewlekłych chorób ukł. pokarmowego, oddechowego (np. astma) moczowego, nerwowego, psychicznych i OUN**
- **Chorób metabolicznych** np. cukrzyca
- **Chorób ukł. endokrynnego** np. tarczycy, nadnerczy
- **Chorób układowych** np. kolagenozy
- **Nowotworów**
- **HIV, AIDS, WZW B i C, kiły,**
- **promienicy, tularemii**
- **Lekozależności, alkoholizmu, narkomanii, prostytucji**
- **Powtarzających się wyników zbyt niskiego stężenia hemoglobiny we krwi**
- **Pobytu 01.01.1980-31.12.1996** 6 mies. i dłużej w Wielkiej Brytanii i Irlandii, Francji



### ZAPYTAJ LEKARZA JEŻELI:

- Byłeś na wycieczkach zagranicznych
- Masz wątpliwości do swojego stanu zdrowia
- Zażywałeś jakiegokolwiek leki



### PRZYWILEJE HONOROWEGO DAWCY KRWI

- ustawowo ważne zwolnienie z pracy/szkoły w dniu oddania krwi,
- zwolnienie na czas okresowego badania lekarskiego dawców krwi jeżeli nie zostanie zakwalifikowany do oddania krwi,
- ekwiwalent kaloryczny o równowartości 4500 kcal (czekolady),
- legitymacja Honorowego Dawcy Krwi,
- odliczenie od dochodu w zeznaniu rocznym PIT,
- karta identyfikacyjna grupy krwi – możliwość uzyskania po drugiej donacji
- każdy krwiodawca może uzyskać po kilku dniach informacje o wynikach swoich badań (grupa krwi, badań wirusologicznych).



## ŻELAZNE ZASADY WŁAŚCIWEGO PRZYGOTOWANIA KRWIODAWCY:

- zgłaszaj się zdrowy (minimum 2 tyg. od zakończenia leczenia np. grypy, anginy, zażywania antybiotyków, 6 miesięcy po naruszeniu tkanek ciała bardziej szczegółowe informacje [www.rckk.rzeszow.pl](http://www.rckk.rzeszow.pl))
- bądź wypoczęty (nie oddawaj krwi po nocnej zmianie w pracy)
- przed oddaniem krwi unikaj nadmiernego wysiłku fizycznego (basen, siłownia, jogging)
- zjedz lekki niskotłuszczowy posiłek (nie możesz być na czczo)
- na dzień przed oddaniem krwi nawodnij organizm, pij soki i wodę mineralną, ale bezwzględnie unikaj spożywania napojów alkoholowych (pamiętaj: krew podawana jest również noworodkom)
- 2h przed i po oddaniu krwi nie wolno palić, gdyż grozi to omdleniem

### JAK ZACHOWAĆ SIĘ PO ODDANIU KRWI:

- uciskaj miejsce wkłucia ok.10 min. jałowym opatrunkiem, aby uniknąć krwiaka lub zasinienia
- w przypadku zabrudzenia opatrunku, poproś o nowy
- nie dotykaj rany palcami, nie pocieraj
- po oddaniu krwi należy odpocząć 15 min, a dla własnego bezpieczeństwa pozostań na ekipie do 30 min
- w razie złego poczucia zawiadom personel medyczny,
- w dniu oddania krwi uzupełnij płyny i nadal nie spożywaj napojów alkoholowych do końca dnia unikaj obciążania ręki z której pobierano krew i ogólnego wysiłku organizmu, sauny
- w przypadku wystąpienia w ciągu 48 godzin od pobrania krwi jakichkolwiek objawów chorobowych zawiadom osobiście, telefonicznie lub e-mailem RCKK lub Terenowy Oddział

### SZCZEGÓLNA PROŚBA :

Po oddaniu krwi, jeżeli uważasz, że Twoja krew nie nadaje się do przetoczenia choremu człowiekowi ze względu na ryzykowne zachowanie lub z innej przyczyny, o której zapomniałeś poinformować lekarza, możesz dokonać **samodyskwalifikacji**. Zrób to wrzucając wypełnione oświadczenie do skrzynki w miejscu do tego wyznaczonym przez RCKK w Rzeszowie, zgłoś lekarzowi w gabinecie, napisz e-mail lub zadzwoń do RCKK w Rzeszowie w możliwie najkrótszym czasie po oddaniu krwi, aby Twoją krew można było jeszcze wycofać.

### O BADANIACH:

Krew Dawcy zawsze jest poddawana badaniom na obecność czynników zakaźnych (HIV, WZW typ B i C) i na test kiły. Jeżeli życzysz sobie odpis wyników, zgłoś ten fakt w RCKK w Rzeszowie w Pokoju Analiz Lekarskich.

W przypadku wątpliwych wyników, będziesz powiadomiony przez Centrum listem poleconym i poproszony o powtórne zgłoszenie się celem weryfikacji.

### JAK CZĘSTO MOŻESZ ODDAĆ KREW:

- krew pełną **MĘŻCZYZNA** co 8 tyg. nie częściej niż 6 razy w roku  
**KOBIETA** co 8 tyg. nie częściej niż 4 razy na rok
- osocze – co 2 tygodnie, zalecamy co 3 tyg.
- płytki – co 4 tyg.
- krew pełną po płytkach – 4 tyg., po osoczu zalecamy 3-4 tyg.
- płytki po krwi pełnej – 8 tyg.
- osocze po krwi pełnej – 4 tyg.

Dziękujemy za DAR KRWI i poświęcony czas. Zapraszamy ponownie.