

Podziękowania dla krwiodawców



listopad 22-26 Dni Honorowego Krwiodawstwa PCK

Składamy wszystkim krwiodawcom oraz osobom propagującym ideę honorowego krwiodawstwa podziękowania za empatię oraz bezinteresowną pomoc w ratowaniu ludzkiego życia. Życzymy Wam zdrowia i satysfakcji z podejmowanych działań na rzecz drugiego człowieka. Czytaj dalej

W 1972 roku Polski Czerwony Krzyż doceniając zasługi honorowych dawców krwi ustanowił Dni Honorowego Krwiodawstwa, które obchodzone są od 22 do 26 listopada. Każdego roku Honorowi Dawcy Krwi PCK oddają prawie 100 000 litrów krwi, co stanowi ponad 18 % ogólnie pobranej krwi od honorowych dawców.

Zachęcamy młodzież pełnoletnią do włączenia się w akcję krwiodawstwa!

Zanim udasz się do centrum krwiodawstwa musisz pamiętać o kilku ważnych rzeczach. Sprawdź czy możesz zostać dawcą, zapoznaj się z wytycznymi.

PRZED ODDANIEM KRWI

1. Sprawdź, w jakie dni i w jakich godzinach jest czynne centrum/punkt, w którym chcesz oddać krew.
2. Wybierz dzień, przed którym będziesz mógł wypocząć – wyspać się.
3. Koniecznie zjedz lekki posiłek przed oddaniem krwi (unikaj pokarmów zawierających dużą ilość tłuszczu).
4. Pij dużo soków owocowych i wody.
5. Unikaj nadmiernego fizycznego wysiłku przed oddaniem krwi.

Bożena Zwara

Anna Janicka

Źródło:

<https://pck.pl/22-26-dni-honorowego-krwiodawstwa-pck/>