

ODDAJ KREW W WAKACJE



**Tvoja krew
ratuje
Życie!**

ul. Malborska 2, 10-255 Olsztyn
www.rckikol.pl | 89 52 60 156

REGIONALNE CENTRUM KRWIODAWSTWA I KRWIOLECZNICTWA W OLSZTYNIE



Twoja krew ratuje życie!

30 MINUT PRZED I PO
ODDANIU KRWI NIE PAL !

NIE SPOŻYWAJ NAPOJÓW
ALKOHOLOWYCH !!
DZIEŃ PRZED ODDANIEM
KRWI I W DNIU
ODDANIA KRWI !!

ODPOCZNIJ
MIN. 15 MIN.
UCISKAJ MIEJSCE WKŁĘCIA
JAŁOWYM OPATRUNKIEM,
RANY NIE DOTYKA
J PALCAMI!

ZACHOWANIE DAWCY PRZED I PO ODDANIU KRWI LUB JEJ SKŁADNIKÓW

NAWODNIJ ORGANIZM !
PIJĄC WODĘ MINERALNĄ
ZARÓWNO PRZED
I PO ODDANIU KRWI

OSOBY WYKONUJĄCE
NIEBEZPIECZNE ZAJĘCIA:
MOGĄ POWRÓCIĆ DO
SWOICH ZAJĘĆ NIE
WCZEŚNIEJ NIŻ 12 GODZIN
PO ODDANIU KRWI

NIE ODDAWAJ KRWI
NA CZCZO !
ZJEDZ LEKKI POSIŁEK
(NP. KANAPKA Z DŻEMEM
LUB BIAŁYM CHUDYM SEREM)
UNIKAJ POKARMÓW
TŁUSTYCH !

W RAZIE
WYSTĄPIENIA OBJAWÓW,
KTÓRE PAŃSTWA
ZANIEPOKOJĄ, NALEŻY
ZGŁOSIĆ SIĘ DO LEKARZA
W RCKiK, LUB POZ



ul. Malborska 2, 10-255 Olsztyn
www.rckikol.pl | 89 52 60 156