

# Akcja krwiodawstwa!!!

Przed oddaniem krwi pamiętaj o:

- porządnym wypoczynku;
- lekkostrawnym śniadaniu;
- dokumencie stwierdzający twoją tożsamość (dowód osobisty, prawo jazdy, legitymacja szkolna, numer PESEL);
- dzień przed oddawaniem krwi jak i w dzień oddawania krwi wypij więcej wody, herbaty, soku;
- nie możesz być przeziębiony (katar, kaszel, ból gardła) ani przyjmować **ŻADNYCH LEKÓW**
- nie pal papierosów przynajmniej przez **GODZINĘ** przed zabiegiem!

Z całego serca zachęcamy do udziału!