

Akcja krwiodawstwa - "15 minut chwały"

zostanie przeprowadzona akcja krwiodawstwa. Zachęcamy wszystkie pełnoletnie osoby do podzielenia się najcenniejszym lekarstwem z potrzebującymi. Zainteresowane osoby, niezapisane jeszcze na listę, prosimy o kontakt z p. Szczepanem Marusińskim. Punkt poboru krwi będzie czynny w sali lekcyjnej nr 3 w godzinach: 8:30 - 12:00.

KANDYDAT NA DAWCĘ KRWI LUB DAWCA KRWI POWINIEN:

- w ciągu doby poprzedzającej oddanie krwi wypić ok. 2 l płynów (woda mineralna, soki)
- być wyspanym
- spożyć lekki posiłek (np. pieczywo, chuda wędlina, ser biały, dżem)
- wykluczyć z diety tłuszcze pochodzenia zwierzęcego: mleko, masło, kielbasę, pasztet, śmietanę, rosół, tłuste mięso oraz jajka orzeszki ziemne i ciasta kremowe.
- ograniczyć palenie papierosów
- nie zgłaszać się do oddania krwi jeśli jest przeziębiony (katar) lub przyjmuje leki
- nie przychodzić do oddania krwi po spożyciu alkoholu!

Oddawanie krwi jest całkowicie bezpieczne.

Krew pobiera się zawsze sprzętem jednorazowego użytku!!!

W krwioobiegu dorosłego człowieka krąży ok. 5 - 6 l. krwi. Częstotliwość, rodzaj i objętość donacji ustala lekarz kierując się ogólnym stanem zdrowia dawcy.

Szkolni
koordynat
orzy akcji:
Szczepan
Marusińsk
i,
Anna
Maliszews
ka