



## O honorowym krwiodawstwie

*"Oddawać własną krew, dobrowolnie i bezinteresownie to gest o wysokiej wartości moralnej i obywatelskiej. To dar życia... Niech dawcy krwi, którym należy się wdzięczność wszystkich, będą coraz liczniejsi we wszystkich częściach świata."*

Święty Jan Paweł II

Tymi słowami Święty Jan Paweł II podziękował wszystkim krwiodawcom za ich gest oraz zachęcała wszystkich do podjęcia decyzji zostania honorowym dawcą krwi w dniu Światowego Dnia Krwiodawców 14 czerwca 2004 r.

Poniżej przybliżymy ideę honorowego krwiodawstwa w Polsce, mając nadzieję, że poszerzymy grono honorowych krwiodawców w naszym regionie.

Krew należy do najpotężniejszych leków, jakimi dysponuje medycyna. Jest niezbędnym lekiem dla ofiar wypadków drogowych, dzieci i dorosłych walczących z rakiem, dla pacjentów oczekujących na zabieg chirurgiczny. Zapotrzebowanie na krewi jej składniki jest zawsze i ciągle wzrasta a głównymi czynnikami wpływającymi na wzrost zapotrzebowania na ten bezcenny lek są:

- rozwój medycyny umożliwiający ratowanie ludzi od pierwszych chwil nawet w czasie życia płodowego do późnej starości,
- starzenie się społeczeństwa,
- wzrost liczby zachorowań na nowotwory,
- zwiększenie skuteczności ratownictwa medycznego.

Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Opolu serdecznie zaprasza do honorowego oddania krwi. Przypominamy, że na terenie województwa opolskiego krew można oddać w siedzibie **RCKiK w Opolu na ul. Kośnego 55 od poniedziałku do piątku w godzinach 7.00-16.30.**

oraz w podległych Oddziałach Terenowych w:

- Brzegu ul. Mossora 1 (godz. 7.00 -12.30) od poniedziałku do piątku,
- Nysie ul. Piłsudskiego 47 (7.00 - 11.00) od poniedziałku do piątku,
- Kędzierzyn - Koźle ul. Koszykowa 5 B (7.00 - 11.00) od poniedziałku do piątku,
- Kluczborku ul. Katowicka 26 (7.00 - 12.30) od poniedziałku do piątku.

Regionalne Centrum krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Opolu dzięki zyczliwości przedstawicieli wielu instytucji organizuje również wyjazdowe akcje poboru krwi na terenie całego województwa w ten sposób docierając do dawców i kandydatów na dawców, którzy z różnych przyczyn nie mogą zgłosić się do Centrum Krwiodawstwa lub Oddziałów Terenowych.

**Dziękujemy wszystkim, którzy pomagają w organizowaniu i przeprowadzaniu takich akcji, a często czynnie w nich uczestniczą poprzez oddawanie krwi oraz zapraszamy do stałej współpracy osoby, którym świadomość niesienia pomocy potrzebującym daje dużo satysfakcji i radości.**



## O honorowym krwiodawstwie

Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Opolu chętnie organizuje wyjazdowe akcje poboru krwi dlatego zachęcamy przedstawicieli instytucji do zorganizowania akcji poboru krwi. W celu zorganizowania akcji prosimy o kontakt z Działem Organizacyjno - Prawnym RCKiK w Opolu pod nr telefonu 77/ 44 13 833 lub e-mailowo [promocja@rckik-opole.com.pl](mailto:promocja@rckik-opole.com.pl).

### MOŻESZ ZOSTAĆ KRWIODAWCĄ JEŚLI:

- ♥ masz 18-65 lat i masz przy sobie dokument tożsamości ze zdjęciem i adresem,
- ♥ masz odpowiednią wagę ciała (powyżej 50 kg),
- ♥ nie chorowałeś na żółtaczkę, kiłę, łuszczycę, cukrzycę,
- ♥ w ciągu ostatnich 6 miesięcy nie miałeś wykonywanego zabiegu operacyjnego, zabiegów endoskopowych, tatuażu, przekłucia uszu lub innych części ciała,
- ♥ nie masz ciężkich chorób układu krążenia, pokarmowego, nerwowego, oddechowego, moczowego.

### ZALETY HONOROWEGO KRWIODAWSTWA:

- ♥ satysfakcja, że moja krew może uratować życie,
- ♥ dzień oddawania krwi jest wolny od pracy,
- ♥ możliwość poznania wykonanych badań laboratoryjnych (grupa krwi, morfologia, badania wirusologiczne).
- ♥ ekwiwalent żywnościowy o równowartości energetycznej oddanej krwi - (czekolady),

Oddajesz 450 ml krwi, co stanowi jedynie 8-9% ogólnej objętości krwi krążącej dorosłego człowieka, a Twój organizm odtworzy utraconą ilość krwi bardzo szybko.

### PRZED ODDANIEM KRWI LUB JEJ SKŁADNIKÓW NALEŻY:

- ♥ być wyspanym,
- ♥ w ciągu doby poprzedzającej oddanie krwi wypić około 2 litry płynów,
- ♥ spożyć lekkostrawny posiłek,
- ♥ ograniczyć palenie papierosów,
- ♥ nie przychodzić do oddania krwi po spożyciu alkoholu lub innych środków odurzających.

### NIE WAHAJ SIĘ ZOSTAŃ HONOROWYM DAWCĄ KRWI

JEŚLI MASZ WĄTPLIWOŚCI SKONTAKUJ SIĘ Z RCKiK NA PEWNO JE ROZWIEJEMY

**PAMIĘTAJ TWOJA KREW - RATUJE ŻYCIE...**