

***Kto może zostać Dawcą krwi***

**Osoby, które mają od 18 do 65 lat i cieszą się dobrym zdrowiem, a także:**

* które ważą co najmniej 50 kilogramów,
* u których w ciągu ostatnich 6 miesięcy nie wykonano akupunktury, tatuażu, przekłucia uszu lub innych części ciała,
* które w ciągu ostatnich 6 miesięcy nie miały wykonanych żadnych zabiegów operacyjnych, endoskopowych i innych diagnostycznych badań (np. gastroskopii, panendoskopii, artroskopii, laparoskopii),
* które w ciągu ostatnich 6 miesięcy nie były leczone krwią i preparatami krwiopochodnymi.



**W dniu oddania krwi należy być wyspanym i wypoczętym oraz zdrowym, czyli:**

* nie mieć objawów przeziębienia,
* nie brać aktualnie żadnych leków (nie dotyczy to większości suplementów diety czyli np. popularnych preparatów witaminowych czy środków antykoncepcyjnych, należy jednak poinformować o tym lekarza kwalifikującego).

**Przed przyjściem do centrum krwiodawstwa trzeba** zjeść lekki posiłek, w ciągu 24 godzin przed pobraniem wypić ok. 2 l płynów i wziąć ze sobą dokument tożsamości ze zdjęciem, najlepiej dowód osobisty. Przed oddaniem krwi należy także ograniczyć palenie papierosów i nie pić alkoholu, również w dniu poprzedzającym oddanie krwi.

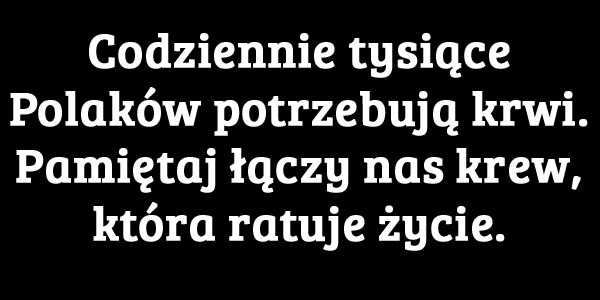
***Co zrobić przed oddaniem krwi:***

* dzień przed oddaniem krwi pij dużo płynów (najlepiej niegazowanej wody mineralnej),
* wyśpij się,
* zjedz lekki posiłek (unikaj pokarmów zawierających dużą ilość tłuszczu).
* ogranicz palenie papierosów,
* nie przychodź oddawać krwi po spożyciu alkoholu lub innych substancji psychoaktywnych,
* zaplanuj dzień, w którym chcesz oddać krew. Sprawdź, w jakie dni i w jakich godzinach jest czynne centrum lub punkt, w którym chcesz oddać krew (możesz to zrobić także podczas akcji wyjazdowych mobilnych punktów pobierania krwi – tzw. krwiobusów).



***Po oddaniu krwi:***

* stosuj się do zaleceń lekarza i personelu pobierającego krew,
* trzymaj uciśnięte miejsce wkłucia odpowiednio długo z ręką wyprostowaną w łokciu,
* jeśli potrzebujesz – skorzystaj z dnia wolnego, który przysługuje Ci w dniu oddania krwi,
* nie obciążaj nadmiernie ręki, z której pobrano krew,
* jedz regularnie posiłki. Tego dnia Twoja dieta powinna być bogatsza w węglowodany,
* oddanie krwi jest obciążeniem dla Twojego organizmu,
* staraj się nie przebywać w zbyt gorących i dusznych pomieszczeniach,
* unikaj szybkiej zmiany pozycji z leżącej na stojącą,
* jeśli mimo wszystko w miejscu wkłucia pojawi się krwiak lub zasinienie, stosuj okłady z lodu. Jeśli zmiana będzie duża, zgłoś się do lekarza rodzinnego,
* jeśli w ciągu 48 godzin od pobrania krwi wystąpią u Ciebie jakiekolwiek objawy chorobowe (np. gorączka czy ostry ból gardła), zawiadom telefonicznie centrum krwiodawstwa i krwiolecznictwa lub oddział terenowy,
* jeżeli wystąpią objawy osłabienia:
* powiedz komukolwiek, kto jest obok Ciebie, że oddawałeś krew i czujesz się słabo,
* połóż się z nogami ułożonymi wyżej lub zrób skłon tak, aby głowa znalazła się między nogami,
* jeżeli objawy pojawią się po opuszczeniu miejsca oddania krwi, powinieneś skontaktować się z lekarzem.



Źródło: <https://www.gov.pl/web/zdrowie/krwiodawstwo>