



Pozývame Vás na **Poľovnícku kvapku krvi**, kde môžeme spoločne dokázať, že pomáhať vieme a chceme...

Darujme to najcennejšie – krv.

**Sú chvíle, keď kvapky krvi rozhodujú o živote. Ak aj vy milujete život, prídte darovať svoju „kvapku krvi“.**

**Dňa 14.7.2018 (sobota)  
v čase od 07:30 do 11:30 hod  
v priestoroch kaštieľa  
v Nižnej Kamenici.**



#### **Prečo darovať krv ?**

- Darovanie krvi je „tréningom“ organizmu na mimoriadne situácie spojené so stratou krvi
- Darovanie krvi prispieva k regenerácii organizmu. Úbytok krvi pri darovaní „vyprovokuje“ organizmus k tvorbe nových, neopotrebovaných krviniek
- Darovia sa spravidla cítia lepšie ako tí, ktorí nedarujú a hovoria tiež o celkovom omladnutí, pri darovaní krvi sa urobí komplexné vyšetrenie krvi
- Darovanie krvi je prejavom ľudskosti a malo by byť bežnou súčasťou života. Veď nikto z nás nevie, kedy bude on alebo niekto z jeho blízkych krv potrebovať....

#### **Kto môže darovať krv?**

**Každý, kto:**

- Je ochotný pomôcť človeku zachrániť život
- Má vek od 18 do 60 rokov
- Má viac ako 50 kg
- Nemal 2 týždne hnačky ani horúčky
- Je aspoň 2 týždne po doužívaní antibiotík
- Je aspoň 48 hodín po očkovaní
- Počas posledných 6 mesiacov nebol operovaný, tetovaný a nepodstúpil akupunktúru, piercing
- Neprekonal infekčnú žltáčku typu B a C nie je jej nosičom
- Nie je nosičom HIV a nemal kontakt s HIV pozitívnou osobou

#### **Ako často možno darovať krv?**

- Muži môžu darovať krv 4x do roka
- Ženy môžu darovať krv do 3x roka
- Ženy môžu darovať krv až po skončení menštruácie a najskôr 6 mesiacov po pôrode, ukončení tehotenstva alebo dojčenia

#### **Čo robiť pred odberom?**

- Na odber má prísť darca oddýchnutý
- Pred darovaním krvi piť dostatok tekutín večer aj ráno
- Večer zjesť niečo ľahšie a diétnejšie
- Pred odberom jesť pečivo, med, džem, ovocie, zeleninu, treba sa však vyhnúť potravinám s obsahom tuku, vrátane mliečnych výrobkov
- **NEZABUDNÚŤ** priniesť si so sebou občiansky preukaz a kartu poistenca

