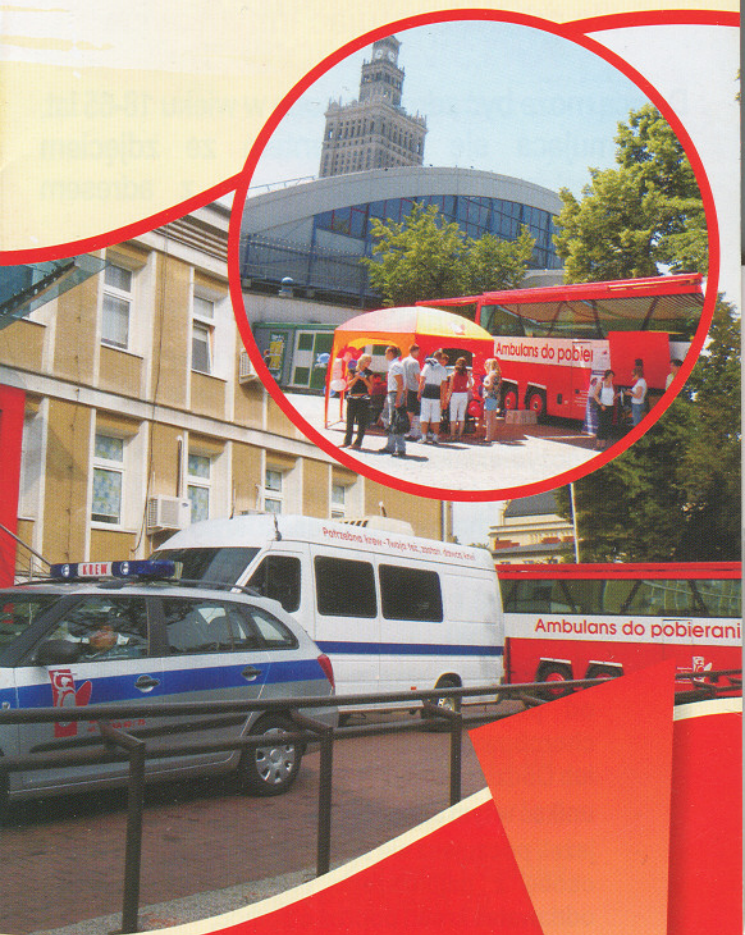


**Regionalne
Centrum
Krwiodawstwa
i Krwiolecznictwa
w Warszawie**



**PAMIĘTAJ
ODDAJĄC KREW
MOŻESZ URATOWAĆ
KOMUŚ ŻYCIE**

**Każdego roku dla wielu setek tysięcy
ludzi jedynym ratunkiem
jest transfuzja krwi**

**Krew można oddawać bez uszczerbku
dla zdrowia ratując innym życie**

**Dawcą może być zdrowa osoba w wieku 18-65 lat,
legitymująca się dokumentem ze zdjęciem
stwierdzającym tożsamość wraz z adresem
zamieszkania i numerem PESEL.**

PRZED ODDANIEM KRWI NALEŻY...

- być wyspanym,
- w ciągu doby poprzedzającej oddanie krwi wypić ok. 2 l płynów
- spożyć lekkostrawny posiłek,
- ograniczyć palenie papierosów,
- nie przychodzić do oddania krwi po spożyciu alkoholu!!!

PO ODDANIU KRWI...

- w przypadku wystąpienia w ciągu 48 godzin od pobrania krwi jakichkolwiek objawów chorobowych zawiadomić telefonicznie RCKiK lub Oddział Terenowy RCKiK,
- unikać w tym dniu większego wysiłku fizycznego,
- jeżeli poczujesz się słabo poinformuj o tym fakcie osobę z najbliższego otoczenia, powiedz że oddawałeś krew i poproś o pomoc,
- najlepiej położyć się z nogami ułożonymi wyżej lub z głową między kolanami, kilka razy głęboko zakasłaj, rozluźnij odzież.

**WYSTARCZY 1 GODZINA,
KTÓRĄ POŚWIĘCISZ NA ODDANIE KRWI,
A MOŻESZ URATOWAĆ
KOMUŚ ŻYCIE.**

PROCEDURA ODDANIA KRWI

1. **Rejestracja:** Po przybyciu do punktu poboru krwi wypełniamy kwestionariusz.
2. **Pracownia analiz lekarskich lub stanowisko do badania poziomu hemoglobiny:** badanie poziomu hemoglobiny przy użyciu wyłącznie sprzętu jednorazowego, odczyt w ciągu 3 minut.
3. **Gabinet lekarski:**
 - ocena informacji zawartych w wypełnionym kwestionariuszu dla dawców krwi,
 - wywiad lekarski,
 - badanie przedmiotowe uwzględniające wyniki pomocniczych badań diagnostycznych,
 - kwalifikacja do oddania krwi.
4. **Uzupełnienie płynów w organizmie:** od momentu zakwalifikowania do poboru krwi, uzupełniamy płyny w organizmie. Dawca otrzymuje wodę mineralną do spożycia.
5. **Stanowisko do oddawania krwi:** oddanie 450 ml krwi do jednorazowego pojemnika plastikowego z płynem konserwującym, w ciągu 8-10 min.
6. **Krótką regeneracja sił.** Po oddaniu krwi, dawca przez moment pozostaje na miejscu celem regeneracji sił. Każdy dawca opuszczając punkt poboru krwi otrzymuje posiłek regeneracyjny (czekolady).
7. **Na prośbę Dawcy wystawiane jest:**
 - zaświadczenie usprawiedliwiające nieobecność w pracy, uczelni, szkole,
 - wypłacany jest zwrot kosztów poniesionych na przejazd do najbliższego Oddziału Terenowego,
 - w przypadku oddania krwi na rzecz danego pacjenta istnieje również możliwość otrzymania stosownego zaświadczenia potwierdzającego objętość oddanej krwi,
 - legitymacja HDK,
 - kopia wyników badań.

**Oddawanie krwi jest całkowicie bezpieczne.
Krew pobiera się zawsze sprzętem jednorazowego
użytku!!!**

PRAWA I PRZYWILEJE HONOROWYCH DAWCÓW KRWI

1. Honorowemu Dawcy Krewi, zgodnie z art. 9 ustawy o publicznej służbie krwi przysługuje:
 - zwolnienie od pracy w dniu oddania krwi i na czas okresowego badania lekarskiego z zachowaniem prawa do wynagrodzenia,
 - zwrot kosztów przejazdu do najbliższej jednostki organizacyjnej publicznej służby krwi,
 - posiłek regeneracyjny po oddaniu krwi lub jej składników o wartości kalorycznej 4.500 kalorii (tj. 8 czekolad),
 - korzystanie ze świadczeń opieki zdrowotnych poza kolejnością oraz z usług farmaceutycznych udzielanych w aptekach
2. Zasłużonym Honorowym Dawcom Krewi przysługuje zniżka na leki znajdujące się na liście leków refundowanych oraz bezpłatny przydział leków krwiotwórczych (wg listy ogłaszanej w Rozporządzeniu Ministra Zdrowia)
3. Krwiodawcom, którzy oddali:
**15 litrów krwi – kobiety,
18 litrów krwi – mężczyźni**
lub odpowiadającą tej objętości ilość innych jej składników – na podstawie odpowiedniego wpisu w legitymacji Honorowego Dawcy Krewi poświadczoną pieczęcią Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa lub Oddziału Terenowego wraz z dowodem tożsamości przysługują bilety uprawniające do bezpłatnych przejazdów środkami komunikacji miejskiej (obowiązuje w Warszawie).
4. Po dwukrotnym oddaniu krwi – na życzenie krwiodawcy istnieje możliwość nieodpłatnego uzyskania „KREWKARTY” w RCKiK w Warszawie.

**Więcej informacji na temat możliwości
oddawania krwi uzyskać można na stronie
internetowej RCKiK**

**www.rckik-warszawa.com.pl
lub telefonicznie
(022) 617-49-55, 514-60-15**

**ZGŁOŚ SIĘ JUŻ TERAZ
DO REGIONALNEGO CENTRUM
KRWIODAWSTWA
I KRWIOLECZNICTWA
W WARSZAWIE**

na terenie Warszawy:

 **w siedzibie RCKiK , ul. Saska 63/75**

pon – piąt.: 7.00 – 17.00
sobota: 7.00 – 14.00

 **w Oddziałach Terenowych :**

- OT Nr 12
przy Szpitalu ul. Nowogrodzka 59
pon – piąt.: 7.00 – 13.00

- OT Nr 16
w Szpitalu Bielańskim
ul. Ceglowska 80
pon, śr. – piąt.: 7.00 – 13.00
wtorek: 11.00 – 16.00

- OT Nr 27
w Centrum Zdrowia Dziecka
al. Dzieci Polskiech 20
pon – piąt.: 7.00 – 13.00

www.rckik-warszawa.com.pl

**Regionale
Centrum
Krwiodawstwa
i Krwiolecznictwa
w Warszawie**



03-948 Warszawa, ul. Saska 63/75
tel.: 022 514 60 00
www.rckik-warszawa.com.pl