



Szanowni Państwo, ze względu na zauważalny w ostatnich miesiącach spadek liczby dawców krwi w Centrum Krwiodawstwa we Wrocławiu, Departament Zdrowia UMWD zwraca się z prośbą o wsparcie w rozpowszechnieniu poniższej informacji w celu zachęcenia mieszkańców naszego województwa do oddawania krwi i aktywnego udziału w akcjach krwiodawstwa:

Niepokojąco niskie stany w trzech grupach: **O Rh-**, **A Rh-** oraz **A Rh+** w Centrum Krwiodawstwa we Wrocławiu. Pilny apel o zgłaszanie się do oddawania krwi. Zgłaszając się do oddania krwi należy zabrać ze sobą dokument ze zdjęciem pozwalającym na stwierdzenie tożsamości (dowód osobisty, paszport, prawo jazdy). Krwiodawcą może być osoba w wieku od 18 do (60- jeżeli nigdy nie oddawała krwi) lub 65 lat (jeżeli już oddawała krew) ciesząca się ogólnie dobrym zdrowiem. Przed oddaniem krwi należy być wyspanym, wypoczętym, a w ciągu doby poprzedzającej oddanie krwi wypić minimum 2 l płynów, natomiast w dniu oddawania krwi spożyć lekkostrawny posiłek i także bardzo dobrze nawodnić się (woda, soki, herbata). Nie można pić alkoholu 24 godziny przed oddawaniem krwi.

Więcej informacji – jak przygotować się do oddawania krwi, gdzie i kiedy można oddawać krew i jej składniki - znajdą Państwo na stronie internetowej: www.rckik.wroclaw.pl

Oddanie krwi pełnej (450 ml) trwa średnio zaledwie 8 minut a ratuje życie drugiego człowieka.

Oddanie krwi to prosty gest, który może uratować życie. Państwa wsparcie w rozpowszechnieniu informacji może mieć istotny wpływ na mobilizację społeczności lokalnej do aktywnego uczestnictwa w akcjach krwiodawstwa.

Z poważaniem

Wydział Zdrowia

Departament Zdrowia

