



Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Łodzi

www.krwiodawstwo.pl

ODDAJ KREW OCAL ŻYCIE...

KTO MOŻE ODDAĆ KREW

- osoba pełnoletnia (do 65 roku życia),
- osoba ważąca powyżej 50kg,
- osoba zdrowa.

DYSKWALIFIKACJE STAŁE

- Choroby układu krążenia,
- Choroby układu pokarmowego,
- Choroby skóry,
- Choroby układu nerwowego,
- Choroby układu oddechowego,
- Choroby układu moczowego,
- Choroby zakaźne,
- Choroby metaboliczne i układu endokrynologicznego (cukrzyca, tarczyca),
- Choroby krwi i układu krwiotwórczego,
- Nowotwory złośliwe,
- Nosiciele wirusa HIV,
- Alkoholicy.

DYSKWALIFIKACJE CZASOWE NA 2 TYGODNIE

- Po kuracji antybiotykowej,
- Grypa oraz infekcje grypopochodne.

DYSKWALIFIKACJE CZASOWE 6 MIESIĘCY

- Tatuaż,
- Kolczykowanie,
- Zabiegi operacyjne,
- Akupunktura,
- Ciąża i okres karmienia piersią.

DYSKWALIFIKACJE INNE

- Aspiryna 5 dni,
- Usunięcie zęba i leczenie kanałowe 1 tydzień,
- Opryszczka,
- Okres menstruacji i 3 dni po jej zakończeniu.

PRZYWILEJE HONOROWEGO KRWIODAWCY

- Kontrola swojego stanu zdrowia (morfologia krwi),
- Oznaczenie grupy krwi,
- Badanie na bakterię kiły oraz na wirusy: HIV, żółtaczka typu B i C,
- **Legitymacja HDK** (Honorowego Dawcy Krwi) – do niej zbiera się wpisy dotyczące ilości oddanej krwi,

- **Karta identyfikacyjna grupy krwi** - Każdy Honorowy Dawca Krwi lub jej składników (np. osocza, płytek) może uzyskać plastikową kartę z grupą krwi, ważną jako dokument potwierdzający posiadaną grupę krwi w przypadku konieczności wykonania transfuzji krwi,
- **8 tabliczek czekolady, napój energetyczny oraz batonik** – to najbardziej znany “bonus” za oddanie krwi. Każdy dawca opuszczając punkt poboru krwi otrzymuje ekwiwalent kaloryczny o wartości 4,5tyś. kcal,
- **Wolny dzień w pracy, uczelni, szkole** – na prośbę dawcy wystawiane jest zaświadczenie usprawiedliwiające nieobecność. Honorowemu Dawcy Krwi, 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,
- **Ulga podatkowa** – możliwość odliczenia darowizny w formie ekwiwalentu pieniężnego za oddaną krew od podstawy do opodatkowania,
- **Rabaty w sklepach internetowych i punktach usługowych** – aktywni dawcy krwi mogą liczyć na różne rabaty np. na basenie czy siłowni. Pasjonaci turystyki górskiej mogą skorzystać z rabatów udzielanych przez partnerów akcji “**Dawcom w Darze**”,
- Obsługa poza kolejnością w przychodniach i aptekach,
- **Status Zasłużonego HDK** uzyskuje się, jeśli jako mężczyzna odda się co najmniej **6 litrów krwi**, a jako kobieta – co najmniej **5 litrów**,
- **Bezpłatna komunikacja miejska** - W wielu miastach Zasłużeni Krwiodawcy mogą bezpłatnie korzystać z komunikacji miejskiej,
- **Zasłużonym Honorowym Dawcą Krwi** przysługuje także zniżka na leki znajdujące się na liście leków refundowanych.

JAK PRZYGOTOWAC SIĘ DO ODDANIA KRWI?

- Być wyspanym i wypoczętym,
- Zjeść lekkostrawne śniadanie!
- Wypić ok. 2 litrów płynów: herbata, woda, sok,
- ograniczyć palenie papierosów,
- nie pijemy alkoholu.