

CHCIELIBYŚMY ZOSTAĆ DAWCAMI KRWI, ALE ...



Jesteśmy jeszcze bardzo młodzi.
Ja mam na imię Andrzej i studiuje na I roku AWF-u,
a Kasia za kilka miesięcy będzie zdawać maturę.

Wiemy już, że krew każdej grupy jest potrzebna.
Często też słyszeliśmy apele zachęcające
do oddawania krwi i dlatego postanowiliśmy
zostać krwiodawcami.

1. Mamy trochę wątpliwości, no i trochę boimy się?

Każdy trochę boi się pierwszego oddania krwi, ale zupełnie bezpodstawnie. Wklucie igły do pobrania jest niemal bezbolesne. Samo oddanie krwi pełnej trwa kilka minut. Przez cały czas pobierania krwi przy dawcy czuwa wykwalifikowana pielęgniarka. A jeśli ktoś bardzo się boi, to przy oddawaniu krwi może być obecny również ktoś najbliższy.

2. Kasia jest bardzo szczupła i waży zaledwie 50 kg, czy jej się nic nie stanie?

Ludzie mogą mieć niedokrwistość, ale zadaniem służby krwi jest nie dopuścić do pobrania krwi od takiej osoby. Przed każdym pobraniem krwi przeprowadza się proste badanie oznaczenia poziomu hemoglobiny w celu ustalenia czy kandydat na dawcę może oddać krew. Przeciętnie, dorosły człowiek ma około 5 litrów krwi i oddanie 450 ml krwi nie osłabi organizmu dawcy. Dlatego ważnym jest, aby waga ciała dawcy wynosiła co najmniej 50 kg.

3. Czy oddając krew nie osłabię nazbyt mojego organizmu?

Oddanie krwi - jak każdy inny ubytek krwi np. krwawienie z nosa czy miesiączka, organizm człowieka bardzo szybko uzupełnia. Już po kilku godzinach od oddania objętość krwi wróci do normy, a Ty tego nawet nie odczujesz. Natomiast osoby wykonujące takie zawody jak: pilot, maszynista, kierowca autobusu, operator dźwigu oraz osoby pracujące na wysokości lub uprawiające sporty ekstremalne (wspinaczka, głębokie nurkowanie,...) mogą podjąć wykonywanie tych czynności dopiero po 12 godzinach od oddania krwi.

4. Czy w czasie oddawania krwi mogę się zarazić?

Krwiodawca w czasie oddawania krwi nie ma możliwości zarazić się wirusami żółtaczką, HIV, ani inną chorobą. Wyposażenie placówek służby krwi jest w pełni sterylne, a krew od każdego dawcy pobierana jest przy użyciu sprzętu jednorazowego użytku.

5. Czy jeśli raz oddam krew, to będę musiał to robić zawsze?

Oddawanie krwi nie powoduje wzmożonego wytwarzania jej przez organizm dawcy. Stąd też wielu dawców oddaje krew 3 lub 4 razy w roku przez 10, 20 czy nawet 30 lat, a potem np. ze względu na wiek zaprzestaje jej oddawania. Medyczne zasady pobierania krwi opracowane przez specjalistów Instytutu Hematologii i Transfuzjologii w Warszawie pozwalają na oddawanie krwi 4 razy w roku przez kobiety i 6 razy przez mężczyzn, bez jakiegokolwiek uszczerbku dla zdrowia dawcy krwi.

6. Wczoraj świętowaliśmy osiemnaste urodziny Kasi. Czy trochę alkoholu nie stanowi przeciwwskazania do oddania krwi?

Twoja krew będzie miała pełną wartość tylko wtedy, gdy nie będzie w niej ani kropli alkoholu. Nie pij alkoholu przed oddaniem krwi.

A jeśli już wypileś to możesz oddać krew dopiero po dwóch dniach przerwy.

7. Co musimy zrobić i jakie spełniać wymogi, aby oddać krew?

Każdy kandydat na krwiodawcę musi:

- 1) mieć ukończone 18 lat,
- 2) spożyć w dniu oddania krwi lekkostrawny, niskokaloryczny posiłek,
- 3) być wypoczęty i w ogólnie dobrym samopoczuciu, bez żadnych poważnych stresów,
- 4) zgłosić się z dokumentem tożsamości (legitymacja szkolna, legitymacja studencka, prawo jazdy) do Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa (RCKiK) lub jednego z jego Oddziałów Terenowych (dawniej Punkty Krwiodawstwa).

Każda osoba zgłaszająca się do oddania krwi winna być zdrowa. Nie mogą oddawać krwi między innymi osoby, które chorowały na żółtaczkę zakaźną, nosiciele wirusa HIV i chorzy na AIDS. Nie pobiera się krwi od narkomanów i ludzi mających kontakty seksualne z wieloma partnerami lub partnerkami. Nie mogą oddać krwi przez 6 m-cy osoby, które przebyły operację lub zrobiły sobie tatuaż.

8. Co nas czeka gdy zgłosimy się do oddania krwi ?

Każdy kto zgłosi się do RCKiK w Krakowie lub do Oddziału Terenowego RCKiK na terenie Małopolski będzie mile przyjęty. Pierwsze kroki należy skierować do rejestracji dawców, gdzie należy okazać dokument potwierdzający tożsamość, a następnie wypełnić otrzymaną ankietę i zgłosić się do laboratorium w celu pobrania próbek krwi do badań.

Uwaga !!!

Ankietę dla krwiodawcy należy wypełnić rzetelnie i zgodnie z prawdą. Powstałe wątpliwości należy koniecznie wyjaśnić w czasie rozmowy z lekarzem kwalifikującym do oddania krwi.

Po zakwalifikowaniu do oddania, pobierana jest od dawcy krew w specjalnych pomieszczeniach. Następnie dawca trochę odpoczywa przy filiżance kawy, herbaty lub kubeczku wody mineralnej. Pierwszorazowy dawca, kilka dni po oddaniu krwi, otrzyma legitymację honorowego dawcy krwi PCK z wpisaną grupą krwi i jej ilością oraz wyniki badań laboratoryjnych.

Dziękujemy za dar krwi.

Zapraszamy do kolejnego oddania po upływie minimum 8 tygodni.

Dawców oddających krew systematycznie zapraszamy do nawiązania kontaktu z rejonową placówką Polskiego Czerwonego Krzyża lub z Małopolskim Zarządem Okręgowym PCK w Krakowie ul. Studencka 19, 31-116 Kraków, tel./fax. 012 422-90-79 e-mail: krakow@pck.org.pl



**CZYŃMY DOBRO
PRZEZ CAŁY ROK !**

Zgodnie z Ustawą o publicznej służbie krwi z dnia 22 sierpnia 1997 roku (Dz.U.Nr106, poz.681, art.9 z późn. zmianami) **zasłużonemu honorowemu dawcy krwi i honorowemu dawcy krwi przysługuje:**

- 1) zwolnienie od pracy w dniu, w którym oddaje krew i na czas okresowego badania lekarskiego dawców krwi na zasadach określonych w odrębnych przepisach,
- 2) zwrot utraconego zarobku na zasadach wynikających z przepisów prawa pracy,
- 3) zwrot kosztów przejazdu do jednostki organizacyjnej publicznej służby krwi na zasadach określonych w przepisach w sprawie diet i innych należności z tytułu podróży służbowych na obszarze kraju. Koszty przejazdu ponosi jednostka organizacyjna publicznej służby krwi
- 4) posiłek regeneracyjny.

Nie zwlekajcie !
Zgłoście się do jednej z placówek publicznej
służby krwi na terenie Małopolski

Krew można oddać zgłaszając się do:

Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa
w Krakowie ul. Rzeźnicza 11 (przy Rondzie Grzegórzeckim)

Rejestracja dawców czynna

pn. - pt. od 7:15 do 16.30

tel. 012 261- 88- 03 , fax 012/ 261- 88- 05

Oddziały Terenowe RCKiK w Krakowie:

czynne: pon-pt. 7.30 do 13.00

***Kraków**, ul. Wielicka 265 (budynek Uniwersyteckiego
Szpitala Dziecięcego w Prokocimiu) tel.012/ 657-14-99

***Kraków**, os. Na Skarpie 66A

(budynek szpitala im. Żeromskiego), tel.012/ 425- 92- 14

Bochnia, ul. Krakowska 33 ,tel. 014/ 612- 52- 71

Brzesko, ul. Kościuszki 68, tel. 014/ 663- 14- 27

Chrzanów, ul. Topolowa 16, tel.032 /624- 75- 95

Gorlice, ul. Węgierska 21, tel.018/ 352- 68- 16

Limanowa, ul. Piłsudskiego 61, tel.018/ 337 -10- 43

Myślenice, ul. Szpitalna 2 ,tel. 012/ 273- 02- 20

Nowy Sącz, ul. Kazimierza Wielkiego 9a,tel.018/ 442- 05- 07

Nowy Targ, ul. Szpitalna 12 ,tel.018/ 266- 45- 27

Olkusz, Al.1000-lecia 13 , tel.032/ 641- 41- 31

Oświęcim, ul. Wysokie Brzegi 4, tel.033/ 842- 71- 30

Sucha Beskidzka, ul. Szpitalna 22 tel.033/ 872 -32- 99

Tarnów, ul. Lwowska 178a ,tel.014/ 631- 51- 55

Tarnów, ul. Szpitalna 13 ,tel.014/ 631 -04 -30

Wadowice, ul. Karmelicka 6, tel. 033/ 873- 29- 56

Zakopane, ul. Kamieniec 10 ,tel.018/ 201- 27- 27

Przedruk z ulotki opracowanej przez Małopolską Okręgową Radę Honorowego
Krwiodawstwa PCK w Krakowie
30-116 Kraków, ul. Studencka 19;
tel. 012-422-91-15;

email: krakow@pck.org.pl