



**Nie czekaj! Zostań krwiodawcą!**  
**Na Twoją krew i osocze czekają tysiące chorych!**

- Krew jest tkanką złożoną z komórek – krwinek czerwonych, białych i płytkowych, które pływają w części płynnej zwanej osoczem lub plazmą. W tętnicach i żyłach dorosłego człowieka krąży około 5 litrów krwi.

<b>Kto może być krwiodawcą:</b>	<b>Kto nie może być krwiodawcą:</b>
Krew lub osocze może oddać każdy zdrowy człowiek w przedziale wieku od 18 – 60 lat panie i 18 – 65 lat panowie. Wszyscy oddający krew muszą być zdrowi, ponieważ tylko wtedy oddanie krwi nie spowoduje uszczerbku na zdrowiu. Dlatego wszyscy krwiodawcy poddawani są badaniom lekarskim i laboratoryjnym, żeby wyeliminować zakażenie dla biorcy. Starsi ludzie oddają krew wyjątkowo, po badaniach i kwalifikacji lekarze Punktu Krwiodawstwa.	<ul style="list-style-type: none"><li>• po przebyciu wirusowego zapalenia wątroby – wzw (tzw. żółtaczkę zakaźnej)</li><li>• po szczepieniu na grypę i wzw – 48 h</li><li>• chorzy na AIDS (oraz nosiciele HIV)</li><li>• chorzy na gruźlicę</li><li>• chorzy na choroby weneryczne i choroby krwi</li><li>• chorzy na serce i choroby nowotworowe</li><li>• alkoholicy</li><li>• po zabiegach operacyjnych (6 miesięcy od zabiegu)</li><li>• po wykonaniu tatuażu (6 miesięcy od wykonania)</li><li>• po przetoczeniu krwi</li><li>• powracający z Afryki Środkowej i Zachodniej, Tajlandii (6 miesięcy od powrotu)</li><li>• osoby zwolnione z Zakładów Karnych (6 miesięcy od zwolnienia)</li></ul>

- Podczas oddawania krwi praktycznie nie występuje ryzyko zakażenia AIDS lub inną chorobą. Gdyż do pobierania używa się sprzętu jednorazowego użytku całkowicie wyjałowionego. Przy obsłudze każdego dawcy jest używana nowa para rękawiczek. Krew można oddawać co 8 tygodni w ilość 450ml. Nie częściej niż 6 razy w roku od mężczyzny i nie częściej niż 4 razy w roku od kobiety.

**PROBLEMY DAWCÓW KRWI:**

\* mam pospolitą grupę krwi...

Istnieje stałe zapotrzebowanie na każdą grupę krwi, ponieważ nie wiadomo, która w danym momencie będzie potrzebna.

\* boję się oddawać krew...

Przekonaj się! Nie każdy jest odważny. Tysiące ludzi na całym świecie oddaje krew, niektórzy po 150 razy.

\* mam za mało krwi...

Przeciętny dorosły człowiek posiada około 5 – 6 litrów krwi. Krew w twoim organizmie podlega wymianie przez cały czas niezależnie czy oddajesz krew, czy nie, a więc ilość oddana szybko zostaje zregenerowana.

\* zemdleje...

Spróbuj, a przekonasz się, że oddawana krew nie spowoduje nic złego. Wszyscy dawcy odpoczywają przez 15 min. po jej pobraniu, a ilość krwi oddanej to tylko procent krwi krążącej w twoim organizmie.

\* nie cierpię igieł...

Igły są specjalnie ostrzone i profilowane. Nakłucie nie jest bolesne.

\* będę osłabiony...

Po kilku godzinach objętość krwi powraca do normy. Nie odczujesz żadnych dolegliwości.

\* oddam krew, gdy będzie niezbędna...

Codziennie potrzeba krwi od co najmniej 10tys. dawców.

\* biorę leki...

Zasięgnij informacji w punkcie krwiodawstwa, czy biorąc dane leki możesz być dawcą.

\* nie cierpię widoku krwi...

Nie przejmuj się, pobieranie krwi odbywa się poza zasięgiem twojego wzroku.

\* czy moja krew się nadaje?

Zbadaj ją. Każda krew jest na wagę czyjegoś życia.

\* mam mało czasu...

Nawet ludzie mający mało czasu mogą poświęcić go trochę na oddanie krwi. Ratując czyjeś życie, czas nie gra roli.

\* czy okulary są przeszkodą?

Oczywiście, że nie, z wyjątkiem dużej nadwzroczności, krótkowzroczności i jaskry

\* nikt mnie o to nie prosił...

Uważaj się od tego momentu za zaproszonego. Twoja krew jest cennym darem, jaki możesz komuś ofiarować. Może ona ocalić życie choremu dziecku, ofiarze wypadku, czy pacjentowi na stole operacyjnym.

### **PRZYJDŹ DZIŚ LUB JUTRO!**



Na podstawie materiałów edukacyjnych PCK  
Katarzyna Buczkowska, Monika Adamczewska  
pod kierownictwem opiekuna PCK p. Danuty Kopeć