**UWAGA!**

**W dniu 16 stycznia o godz. 9:00 Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Poznaniu (RCKiK) oraz Instytut Zdrowia i Kultury Fizycznej ANS im. J.A. Komeńskiego umożliwia Państwu za pomocą mobilnego punktu poboru krwi możliwość honorowego oddania krwi.**

**Podczas akcji krwiodawstwa pobierana jest wyłącznie krew pełna oraz pobieranie próbek krwi od kandydatów na dawcę szpiku.**

**Cele akcji:** Celem organizowania akcji krwiodawstwa jest aktywne propagowanie honorowego krwiodawstwa, pozyskiwanie jak największej liczby nowych krwiodawców, stworzenie dogodnych warunków systematycznego oddawania krwi, pobieranie krwi pełnej oraz pozyskiwanie kandydatów na dawców szpiku

**W tym dniu zostań dawcą!**

Co trzeba wiedzieć żeby zostać krwiodawcą?

Krew ludzka to płynna tkanka ustrojowa, której mimo dużego postępu medycyny nie udało się jeszcze zastąpić żadną inną substancją. Krew od zawsze była i jest symbolem życia, poświęcenia, bohaterstwa. Tylko ludzie zdrowi i wrażliwi są jedynym źródłem krwi - taką osobą na pewno jesteś Ty. Oddając krew i osocze ratujesz zagrożone życie. Wartość krwi doceniamy najczęściej dopiero w obliczu tragedii swoich bliskich lub gdy dzięki niej sami wracamy do zdrowia. Oddanie krwi jest największym dowodem ludzkiej solidarności i miłości.

Czy mogę zostać krwiodawcą?

* TAK - jeżeli ukończyłeś 18 r. życia, a nie przekroczyłeś 65 r. życia.
* TAK - jeżeli jesteś zdrowy, bo tylko wtedy oddana krew nie spowoduje uszczerbku na twoim zdrowiu, a pomoże biorcy.
* TAK - jeżeli czujesz się zdrowy.
* TAK - jeżeli taka jest twoja decyzja.

Zgłoś się do nas!

Z jednym z dokumentów tożsamości (**dowód osobisty, paszport, żołnierska karta tożsamości, karta stałego pobytu lub czasowego, książeczka żeglarska lub dokument elektroniczny - konieczne jest zalogowanie się przy osobie rejestrującej i pokazanie odświeżonego dokumentu**) **po lekkim, nisko tłuszczowym posiłku i spożyciu min.1,5l płynów.** W rejestracji otrzymasz kwestionariusz, który należy wypełnić.

Kiedy nie możesz zostać dawcą krwi?

 **Bezwzględne przeciwwskazania do oddania krwi:**

* ciężkie choroby układu: krążenia, pokarmowego, nerwowego, oddechowego, moczowego
* zakażenie chorobami zakaźnymi (np. HIV, żółtaczka, kiła)
* zachowania seksualne o podwyższonym ryzyku zarażenia chorobami zakaźnymi
* używanie środków psychoaktywnych
* choroby krwi
* łuszczyca
* cukrzyca
* nowotwory złośliwe

**Czasowa niezdolność do oddania krwi:**

* zabieg operacyjny, enodskopia, tatuaż, makijaż permanentny, przekłucie uszu i innej części ciała - uniemożliwiają oddawanie krwi na okres 6 miesięcy od momentu ich wykonania
* pobyt w zakładzie karnym oraz 6 miesięcy po jego opuszczeniu
* okres miesiączkowania i 3 dni po zakończeniu
* przebyte infekcje, gorączka >38 st.C, przyjmowanie antybiotyków - dwa tygodnie od dnia ustąpienia objawów/zakończenia leczenia
* okres ciąży i 6 miesięcy po porodzie lub zakończeniu ciąży
* pobyt w krajach o szczególnej sytuacji epidemiologiczne

**Uprzejmie prosimy o zgłoszenie woli oddania krwi do sekretariatu IZiKF osobiście, bądź mailowo.**

**sekretariat-izkf@ansleszno.pl**