

**Dołączcie do grona  
Honorowych Dawców Krwi.  
Oddając krew, pomożecie  
uratować czyjeś życie.**



# Łączy nas krew, która ratuje życie.

Miła pani w rejestracji, sprzedawca z osiedlowego warzywniaka, starsza sąsiadka z parteru, tajemniczy gość z psem czy... Twoja koleżanka ze szkoły. Wszyscy oni mogą potrzebować krwi. Twojej krwi.

Bądź honorowy, sprawdź, jak możesz zostać Dawcą Krwi i uratować czyjeś życie.



Ministerstwo Zdrowia

[www.mz.gov.pl](http://www.mz.gov.pl)

*twoja krew  
moje życie*

[www.twojakrew.pl](http://www.twojakrew.pl)



NARODOWE CENTRUM KRWI

[www.nck.gov.pl](http://www.nck.gov.pl)



## Chwila, która może uratować życie

Poświęciłeś 6 minut na badanie krwi, poświęć 20 minut, by uratować komuś życie. Zostań Honorowym Dawcą Krwi.

Sprawdź, gdzie możesz oddać krew potrzebującym – zapytaj o najbliższe Centrum Krwiodawstwa w rejestracji lub sprawdź adres na stronie [www.twojakrew.pl](http://www.twojakrew.pl)

Właśnie trzymasz w ręku wyniki badań krwi. Jeśli są one dobre, może warto zastanowić się nad Honorowym Krwiodawstwem? Twoja decyzja o oddawaniu krwi to więcej, niż świadomość, że przyczynisz się do ratowania zdrowia i życia innych ludzi. Każdy może jej potrzebować, a mimo ogromnych postępów medycyny nie udało się dotąd wyprodukować skutecznego zamiennika krwi. Dlatego tak ważne jest, by się dzielić tym bezcennym darem, nie czekając na apele w prasie czy internecie. Krew jest potrzebna zawsze. Podstawowe informacje o Honorowym Krwiodawstwie znajdziesz na kolejnych stronach tej broszury.



## Masz wątpliwości?

Wyniki pokazują podwyższony cholesterol i nie wiesz, czy możesz zostać Dawcą? Wahasz się, bo nie masz pewności co do stanu swojego zdrowia? Odwiedź najbliższe Centrum Krwiodawstwa a rozwiemy Twoje wątpliwości.

Przed donacją zostanie pobrana od Ciebie próbka krwi na wstępne badanie, by lekarz mógł ocenić, czy możesz bezpiecznie oddać krew, a po donacji poznasz grupę swojej krwi.

Jako krwiodawca będziesz mógł na bieżąco kontrolować stan swojego zdrowia – umożliwią to ogólne badania lekarskie i systematycznie aktualizowane wyniki badań laboratoryjnych.

Podczas badań, laboratorium, oprócz standardowo wykonywanego badania stężenia hemoglobiny, sprawdzi m.in. czy nie jesteś nosicielem chorób zakaźnych takich jak: kiła, żółtaczka czy HIV.

A detailed illustration of a blood vessel containing various types of blood cells. Large, biconcave red blood cells are the most prominent, with some showing a clear central pallor. Interspersed among them are smaller, white blood cells with distinct nuclei and granules. The background is a rich, dark red color, suggesting the interior of a blood vessel.

## Kto może być Dawcą?


Dawcą krwi może być osoba między 18 a 65 rokiem życia:

- która waży co najmniej 50 kilogramów,
- u której w ciągu ostatnich 6 miesięcy nie wykonano akupunktury, tatuażu, przekłucia uszu lub innych części ciała,
- która w ciągu ostatnich 6 miesięcy nie miała wykonanych żadnych zabiegów operacyjnych, endoskopowych i innych diagnostycznych badań (np. gastrokopii, panendoskopii, artroskopii, laparoskopii),
- która w ciągu ostatnich 7 dni nie miała drobnych zabiegów chirurgicznych, leczenia stomatologicznego,
- która nie choruje na cukrzycę, przewlekłe lub nawracające choroby układu krążenia, choroby układu pokarmowego, oddechowego, moczowego, nerwowego, choroby skóry, choroby zakaźne,
- która w ciągu ostatnich 6 miesięcy nie była leczona krwią i preparatami krwiopochodnymi.

Listę przeciwwskazań znajdziesz na [www.twojakrew.pl](http://www.twojakrew.pl)

A detailed, artistic illustration of red blood cells (erythrocytes) in a blood vessel. The cells are shown in various sizes and orientations, with some appearing as bright red discs and others as darker, more shadowed forms. The background is a deep red, suggesting the fluid environment of the blood. The overall style is realistic and scientific.

## Oddawanie krwi jest bezpieczne

- Przed oddaniem krwi, wykonujemy badanie wstępne, by upewnić się, że donacja jest bezpieczna dla Dawcy. Po donacji każdy Dawca otrzymuje szczegółowe badania krwi.
  - Pobrania krwi dokonujemy wyłącznie przy użyciu sprzętu jednorazowego użytku.
  - Oddawanie krwi nie uzależnia, po pobraniu organizm wytwarza tylko tyle krwi, ile potrzebuje, nie produkuje nadwyżki.
- 
- A decorative graphic at the bottom of the page consisting of several overlapping, wavy shapes in various shades of blue, from light sky blue to deep navy blue. The shapes resemble stylized waves or a topographical map, creating a sense of movement and depth.





## Oddawanie krwi nie boli

Oddawanie krwi jest zazwyczaj dobrze tolerowane, a ewentualny dyskomfort Dawca może odczuć jedynie podczas wkłucia.

## Nie wiesz, jaką masz grupę krwi?

Nie szkodzi. Sprawdźmy to na miejscu. Krew każdej grupy jest potrzebna. Ponieważ jeden Dawca może oddać tylko 450 ml krwi pełnej, warto zachęcać do regularnego oddawania krwi rodzinę i przyjaciół. Kobiety mogą oddawać krew pełną 4 razy w roku, a mężczyźni 6 razy – jednak nie częściej niż co 8 tygodni.

Jeśli nadal masz wątpliwości, czy możesz zostać Dawcą lub chcesz sprawdzić listę przeciwwskazań czasowych i stałych, odwiedź stronę [www.twojakrew.pl](http://www.twojakrew.pl) i kliknij zakładkę Oddawanie krwi/Kto może oddać krew?