

# Zostań Honorowym Dawcą Krwi!



## To prostsze niż myślisz.

Dnia .....o godzinie.....  
w naszej firmie odbędzie się  
akcja pobierania krwi.

### Oddawanie krwi:

- nie boli,
- jest bezpieczne dla dawcy,
- nie grozi zarażeniem,
- nie uzależnia.

### Wystarczy chcieć!

Nie musisz się szczególnie przygotowywać. Nie musisz znać swojej grupy krwi.

Wystarczy, że w tym dniu zjesz lekkostrawne, niskotłuszczowe śniadanie, wypijesz większą niż zwykle ilość wody (już w dniu poprzedzającym oddanie krwi) i tuż przed oddaniem powstrzymasz się od palenia papierosów.

Więcej informacji o honorowym oddawaniu krwi znajdziesz na [www.twojakrew.pl](http://www.twojakrew.pl)



Ministerstwo Zdrowia

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

*twoja krew  
moje życie*

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

**NCK**

NARODOWE CENTRUM KRWI

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