

# Nieznajomi. Tak bardzo sobie potrzebni.



Księgowa, która znalazła pieniądze na podwyżki, portier, który zawsze przekazuje najświeższe informacje, skryty informatyk, którego bez słowa mijacie na korytarzu czy... gadatliwa koleżanka z Waszego działu.

Wszyscy oni mogą potrzebować Twojej krwi. Dołącz do grona Honorowych Dawców Krwi! To prostsze niż myślisz.



## Zdobądź certyfikat, powalcz o statuetkę

Każda firma, która zorganizuje akcję pobierania krwi i zachęci pracowników do honorowego oddawania krwi otrzyma specjalny certyfikat. Najbardziej zaangażowane firmy dodatkowo mają szansę otrzymać prestiżowe statuetki, wręczane podczas Ogólnopolskiej Gali.

Mamy nadzieję, że honorowe oddawanie krwi wpisze się na stałe w politykę prospołeczną Waszej firmy.

**Krwi nie można niczym zastąpić  
ani jej sztucznie wyprodukować,  
dlatego trzeba się nią dzielić.**

### **Kto może oddać krew?**

- osoba po ukończeniu 18 roku życia
- osoba z dobrym zdrowiem.

Jeśli masz wątpliwości, czy możesz zostać dawcą, listę przeciwwskazań czasowych i stałych znajdziesz na stronie [www.twojakrew.pl](http://www.twojakrew.pl) w zakładce Oddawanie krwi/Kto może oddać krew?

## **Nie czekaj na apel!**

## **Krew jest potrzebna każdego dnia.**

Krew ratuje życie nie tylko osobom poszkodowanym w wypadkach czy poddawanych operacjom, ale także osobom chorym. Składnikami krwi leczą się m.in. białaczkę i inne choroby krwi, dlatego zapotrzebowanie na krew jest tak duże.

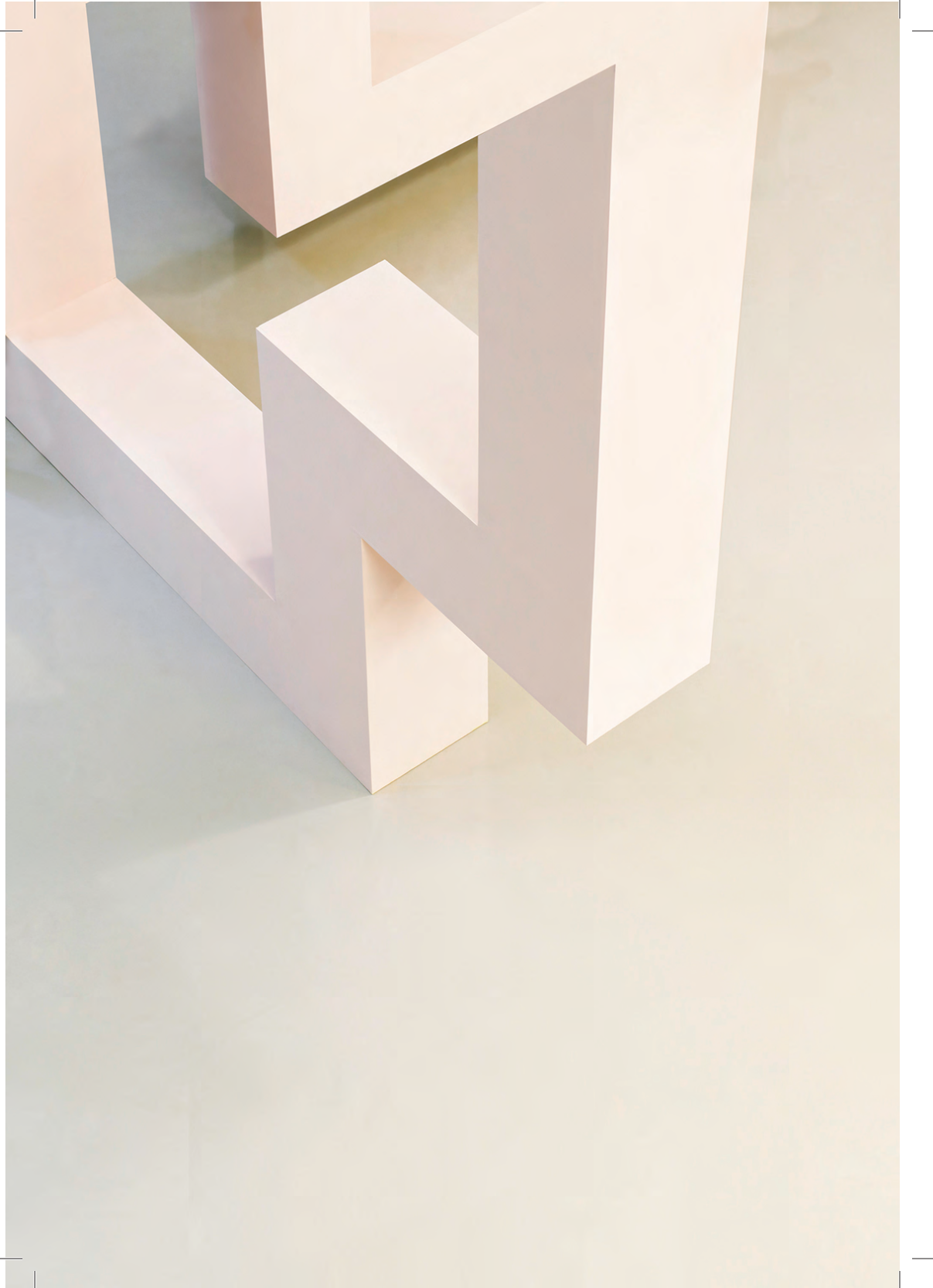
Przykładowo, podczas operacji serca potrzeba krwi od ok. 6 dawców, przy przeszczepie wątroby od ok. 20, a chorzy na choroby nowotworowe wymagają transfuzji aż od ok. 8 dawców tygodniowo.

## **Oddawaj krew regularnie**

Ponieważ jeden dawca może oddać tylko 450 ml krwi pełnej, warto zachęcać do regularnego oddawania krwi przyjaciół i współpracowników. Kobiety mogą oddawać krew 4 razy w ciągu roku, a mężczyźni 6 razy – jednak nie częściej niż co 8 tygodni.

Honorowi Dawcy Krwi nie są zobligowani do regularnego oddawania krwi, jednak większość Krwiodawców decyduje się na regularne jej oddawanie, chcąc pomagać potrzebującym.





## Zorganizuj akcję pobierania krwi w swojej firmie!

Spełnij dobry uczynek - zbierz grupę osób, wypełnij formularz dostępny na stronie [www.twojakrew.pl](http://www.twojakrew.pl) i zorganizuj akcję pobierania krwi w Waszym miejscu pracy. Mobilny punkt pobierania krwi odwiedzi Waszą firmę w dogodnym, ustalonym wspólnie z Centrum Krwiodawstwa terminie.

Aby zachęcić współpracowników do udziału w tej szczytnej akcji, powieś plakat informacyjny w widocznym miejscu i zaproponuj wygodny sposób zapisów. Firmy posiadające własny intranet lub bazę e-mailową mogą również zamieścić i rozestąć informacje z terminem akcji i przeprowadzić zapisy drogą elektroniczną.

## Czas wolny

„Czas to pieniądź”, ale są rzeczy cenniejsze od pieniędzy. Warto poświęcić chwilę, by uratować czyjeś życie. Oddawanie krwi trwa ok. 20 minut. Tak niewiele czasu trzeba, by komuś pomóc.

Pomyśl o tym i zaproponuj współpracownikom wspólne oddawanie krwi. Ustalcie dogodny termin Waszej nieobecności w pracy – oddający honorowo krew mają możliwość otrzymania czasu wolnego na oddanie krwi.

## Każda grupa krwi jest tak samo ważna.

Często myślimy o potrzebie oddawania krwi rzadziej występującej grupy, zapominając, że grupy częściej występujące to równocześnie większa liczba potrzebujących jej biorców.



**Nie wiesz, jaką masz grupę krwi?  
Dowiesz się tego po pierwszym oddaniu.**

Daj dobry przykład innym – dołącz do grona Honorowych Dawców Krwi. Oddając krew pomagasz uratować życie drugiej osobie.

