

Oddaj krew

- podziel się tym bezcennym darem!

ŁĄCZY NAS KREW, KTÓRA RATUJE ŻYCIE

BO TĘTNI W NAS DOBRO

Krew była, jest i zawsze będzie potrzebna. Nie można jej wyprodukować ani pozyskać jej składników laboratoryjnie. Krew można otrzymać wyłącznie od drugiego człowieka.

Krew może oddać każda zdrowa osoba w wieku 18-65 lat, o wadze ciała powyżej 50 kg, legitymująca się dokumentem ze zdjęciem stwierdzającym tożsamość.

Przed oddaniem krwi dobrze się wyśpij, wypij około 2 litrów płynów (wody lub soków), zjedz lekkostrawny, niskotłuszczowy posiłek, ogranicz palenie papierosów i nie pij alkoholu.

Sprawdź na www.twojakrew.pl

Ministerstwo Zdrowia
www.gov.pl/zdrowie

NCK
NARODOWE CENTRUM KRWI
www.gov.pl/nck

twoja krew moje życie
www.twojakrew.pl

Kampania społeczna „Twoja krew, moje życie" realizowana w ramach programu polityki zdrowotnej pn. „Zapewnienie samowystarczalności Rzeczypospolitej Polskiej w krew i jej składniki na lata 2021-2026", finansowana ze środków Ministra Zdrowia.