

# Potrzebna jest krew. Twoja decyzja może uratować życie

25-09-2024



**POTRZEBNA  
KREW  
GRUP**



**POTRZEBNA  
KREW  
GRUP**

**A**Rh-      **A**Rh+**A**Rh-      **A**Rh+  
**O**Rh-      **B**Rh-**O**Rh-      **B**Rh-

**Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa we Wrocławiu zwraca się z prośbą o oddawanie krwi. Podyktowana jest ona niskimi zapasami.**

Krwiodawcą może być osoba w wieku od 18 do 65 lat ciesząca się ogólnie dobrym zdrowiem. Przed oddaniem krwi należy zjeść lekki posiłek i wypić na 2-3 dni przed przynajmniej 2 litrów płynów (woda, herbata, soki), a w dniu oddania minimum pół litra płynów (woda, herbata, soki).

Oddanie krwi pełnej (450 ml) trwa średnio zaledwie 8 minut, a może uratować życie drugiego człowieka (nawet trzech).

Zgłaszając się do oddania krwi wystarczy zabrać ze sobą aktualny dowód osobisty lub mieć aktywną aplikację mObywatel.

Szczegółowe informacje jak przygotować się do oddawania krwi, gdzie i kiedy można oddawać krew i jej składniki, znajdziesz się na stronie internetowej [www.rckik.wroclaw.pl](http://www.rckik.wroclaw.pl).

Mieszkańcy Dzierżoniowa nie muszą jechać w tym celu do Wrocławia czy Wałbrzycha. Krew można oddawać w piątki w siedzibie Ośrodka Pomocy

Społecznej przy ul. Szkolnej 24 od godz. 9.00 do 13.00.