

AKO SA PRIPRAVIŤ NA DAROVANIE KRVÍ



Vypite dostatok vody.

Udržujte sa v dobrej kondícii.



Ak ste chorý, doliečte sa. Len zdravý môžete darovať krv.



Naraňajkujte sa. Myslite na pestrosť stravy (pečivo, vložky, banán...), vyhnite sa masným jedlám.



Pred darovaním krvi minimálne 8 hodín nefajčite, alkohol vynechajte aspoň 12 hodín.



Kvalitný spánok je dobrý nápad.



Večer pred darovaním krvi odložte permanentku do fitka a vyhnite sa ťažkej manuálnej práci, odložte ju o dva-tri dni. 😊

darujkrv.redcross.sk

1. PRÍPRAVA PRED ODBEROM

Raňajky, doklady, 0,5 litra vody a ide sa.

2. VYPLŇTE DOTAZNÍK DARCU KRVI

Pri príchode do odberového centra dostanete dotazník darcu krvi. Vyplňte ho pravdivo.

3. REGISTRÁCIA

S vyplneným dotazníkom a dokladmi sa zaregistrujte v evidencii darcov krvi.

4. KONTROLNÝ ODBER KRVI

S dokladmi, ktoré dostanete pri registrácii pôjdete na kontrolný odber krvi.

5. PITNÝ REŽIM

Kým budú výsledky, vypite ešte 0,5 l vody alebo čaju.

AKO PREBIEHA DAROVANIE KRVI

6. VYHODNOTENIE

Vyplnený dotazník a výsledky odberu krvi vyhodnotí lekár - špecialista pre tranfúziológiu.

7. DAROVANIE KRVI

Ak je všetko v poriadku, môžete darovať krv. Počúvajte pozorne pokyny zdravotníckeho personálu. Darovanie krvi trvá približne 10 – 15 minút.

8. PO DAROVANÍ KRVI

Po odbere krvi sa, prosím, neponáhľajte domov. Posed'te aspoň 15-20 minút, vypite čaj, kávu a niečo zjedzte. Miesto vpichu na pár minút silno stlačte.

9. DOKUMENTY

Pred odchodom z odberového centra nezabudnite odovzdať všetky dokumenty súvisiace s darovaním krvi. Na vyžiadanie dostanete potvrdenie o darovaní krvi pre zamestnávateľa.

10. PREUKAZ

Váš odber je zapísaný v preukaze darcu krvi.

11. PLAKETA

Ak ste darovali jubilejný krát, vypíšte „Návrh na udelenie ocenenia“ a potvrdený ho vhod'te do schránky SČK.

