

ERGO
HESTIA



H · E · S · T · Y · J · N · I
KRWIODAWCY

10^{LAT}
AKCJI

Krok po kroku, kropla do kropli

JAK ODDAĆ KREW

10

LAT

40

AKCJI

ERGO
HESTIA



pomogliśmy

6579

OSOBOM

657,9

LITRÓW KRWI

2193

JEDNOSTEK KRWI

NIE MA SUBSTYTUTU

ludzkiej krwi



pamiętaj o tym!

„Bez obaw! Oddawanie krwi nie uzależnia, ale na pewno wchodzi w krew”

FILIP NERC, ORGANIZATOR AKCJI KRWIODAWCZYCH W ERGO HESTII



KTO MOŻE ODDAĆ KREW?

WAŻYSZ
POWYŻEJ

50
KG

MASZ
OD DO

18 65
LAT

czujesz się

DOBRZE

chcesz

POMÓC

innym

KTO NIE MOŻE BYĆ DAWCĄ?

po szczepieniu
przeciwko grypie

2

3

okres miesiączkowania
i do 3 dni po zakończeniu

dni

po drobnych zabiegach
stomatologicznych

7

14

po przebyciu grypy,
zakażenia
grypopochodnego
i gorączce powyżej 38 °C,
po zaprzestaniu
przyjmowania
antybiotyków

KTO NIE MOŻE BYĆ DAWCĄ?

4

miesiące

po wykonaniu tatuażu, akupunktury,
zakładaniu kolczyków, itp.

6

miesiący

po porodzie (oraz ciąży i okres karmienia piersią)

w przypadku większych operacji
i innych zabiegów medycznych wykonywanych
sprzętem wielokrotnego użytku i przebiegających
z naruszeniem skóry lub błon śluzowych



PRZED ODDANIEM KRWI



koniecznie zjedz lekki posiłek
(unikaj pokarmów zawierających dużą ilość tłuszczu)



pij dużo soków owocowych i wody



unikaj nadmiernego
wysiłku fizycznego

PO ODDANIU KRWI

zastosuj się do poleceń personelu
(odpocznij kilkanaście minut,
zjedz czekoladę, wypij sok)



jedz regularnie posiłki;
pamiętaj, aby dieta była
bogatsza w węglowodany

unikaj szybkiej zmiany pozycji
z leżącej na stojąca, najpierw
usiądź dopiero po chwili wstań



unikaj nadmiernego
obciążenia ręki,
z której pobrano krew

JAK WYGLĄDA POBÓR KRWI?

*całość trwa około
30-40 minut*



POBÓR PRÓBKKI KRWI

badanie poziomu
hemoglobiny



REJESTRACJA W AUTOBUSIE

spisanie danych z dowodu
tożsamości, wypełnienie ankiety



ODBIÓR PAKIETU REGENERACYJNEGO

czekolada
i sok



BADANIE LEKARSKIE I WYWIAD MEDYCZNY

badanie lekarskie i wywiad medyczny
(omówienie kwestionariusza
krwiodawcy) – ostateczna kwalifikacja



POBÓR KRWI

około 5-10 minut



ODPOCZYNEK PO ODDANIU KRWI

około 5-10 minut



PROJEKT GRAFICZNY

Kamil Sknadaj

MADI.COM.PL



Hestyjne Centrum
Wolontariatu

OPRACOWANIE MATERIAŁÓW

Hestyjne Centrum Wolontariatu

PAŹDZIERNIK 2015

H · E · S · T · Y · J · N · I
KRWIODAWCY

10 LAT
AKCJI

Krok po kroku, kropla do kropli

JAK ODDAĆ KREW

10
LAT

40
AKCJI



pomogliśmy

6579

OSOBOM

657,9
LITRÓW KRWI

2193
JEDNOSTEK KRWI

NIE MA SUBSTYTUTU

ludzkiej krwi

pamiętaj o tym!

„Bez obaw! Oddawanie krwi nie uzależnia, ale na pewno wchodzi w krew”

FILIP NERC, ORGANIZATOR AKCJI KRWIODAWCZYCH W ERGO HESTII



10
LAT
AKCJI

KTO MOŻE ODDAĆ KREW?

WAŻYSZ
POWYZEJ
50
KG

MASZ
OD DO
18 65
LAT

czujesz się
DOBRZE

chcesz
POMÓC
innym



10
LAT
AKCJI

KTO NIE MOŻE BYĆ DAWCĄ?

po szczepieniu
przeciwko grypie

2

3

okres miesięczkowania
i do 3 dni po zakończeniu

dni

po drobnych zabiegach
stomatologicznych

7

14

po przebyciu grypy,
zakażenia
grypopochodnego
i gorączce powyżej 38 °C,
po zaprzestaniu
przyjmowania
antybiotyków



10
LAT
AKCJI

KTO NIE MOŻE BYĆ DAWCĄ?

4

miesiące

po wykonaniu tatużu, akupunktury,
zakładaniu kalczyków, itp.

6

miesiący

po porodzie (oraz ciąży i okres karmienia piersią)

w przypadku większych operacji
i innych zabiegów medycznych wykonywanych
sprzętem wielokrotnego użytku i przebiegających
z naruszeniem skóry lub błon śluzowych



10
LAT
AKCJI

PRZED ODDANIEM KRWI

koniecznie zjedz lekki posiłek
(unikaj pokarmów zawierających dużą ilość tłuszczu)

pij dużo soków owocowych i wody

unikaj nadmiernego
wysiłku fizycznego



10
LAT
AKCJI

PO ODDANIU KRWI

zastosuj się do poleceń personelu
(odpocznij kilkanaście minut,
zjedz czekoladę, wypij sok)

jedz regularnie posiłki;
pamiętaj, aby dieta była
bogatsza w węglowodany

unikaj szybkiej zmiany pozycji
z leżącej na stojącą, najpierw
usiądź dopiero po chwili wstań

unikaj nadmiernego
obciążenia ręki,
z której pobrano krew

JAK WYGLĄDA POBÓR KRWI?

*całość trwa około
30-40 minut*

2

**POBÓR
PRÓBKII KRWI**

badanie poziomu
hemoglobiny

1

**REJESTRACJA
W AUTOBUSIE**

spisanie danych z dowodu
tożsamości, wypełnienie ankiety

6

**ODBIÓR PAKIETU
REGENERACYJNEGO**

czekolada
i sok

3

BADANIE LEKARSKIE I WYWIAD MEDYCZNY

badanie lekarskie i wywiad medyczny
(omówienie kwestionariusza
krwiodawcy) – ostateczna kwalifikacja

4

POBÓR KRWI

około 5-10 minut

5

ODPOCZYNEK PO ODDANIU KRWI

około 5-10 minut



PROJEKT GRAFICZNY

Kamil Sknadaj

MADI.COM.PL



Hestijne Centrum
Wolontariatu

OPRACOWANIE MATERIAŁÓW

Hestijne Centrum Wolontariatu

PAŹDZIERNIK 2015