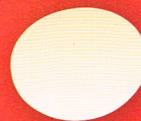


**Regionale  
Centrum  
Krwiodawstwa  
i Krwiolecznictwa  
w Warszawie**



**PAMIĘTAJ  
ODDAJĄC KREW  
MOŻESZ URATOWAĆ  
KOMUŚ ŻYCIE**



**Każdego roku dla wielu setek tysięcy  
ludzi jedynym ratunkiem  
jest transfuzja krwi**

**Krew można oddawać bez uszczerbku  
dla zdrowia ratując innym życie**

Dawcą może być zdrowa osoba w wieku 18-65 lat, legitymująca się dokumentem ze zdjęciem stwierdzającym tożsamość wraz z adresem zamieszkania i numerem PESEL.

**PRZED ODDANIEM KRWI NALEŻY...**

- być wyspanym,
- w ciągu doby poprzedzającej oddanie krwi wypić ok. 2 l płynów
- spożyć lekkostrawny posiłek,
- ograniczyć palenie papierosów,
- nie przychodzić do oddania krwi po spożyciu alkoholu!!!

**PO ODDANIU KRWI...**

- w przypadku wystąpienia w ciągu 48 godzin od pobrania krwi jakichkolwiek objawów chorobowych zawiadomić telefonicznie RCKiK lub Oddział Terenowy RCKiK,
- unikać w tym dniu większego wysiłku fizycznego,
- jeżeli poczujesz się słabo poinformuj o tym fakcie osobę z najbliższego otoczenia, powiedz że oddawałeś krew i poproś o pomoc,
- najlepiej położyć się z nogami ułożonymi wyżej lub z głową między kolanami, kilka razy głęboko zakasłaj, rozluźnij odzież.

**WYSTARCZY 1 GODZINA,  
KTÓRĄ POŚWIĘCISZ NA ODDANIE KRWI,  
A MOŻESZ URATOWAĆ  
KOMUŚ ŻYCIE.**

OD

## PROCEDURA ODDANIA KRWI

- 1. Rejestracja:** Po przybyciu do punktu poboru krwi wypełniamy kwestionariusz.
- 2. Pracownia analiz lekarskich lub stanowisko do badania poziomu hemoglobiny:** badanie poziomu hemoglobiny przy użyciu wyłącznie sprzętu jednorazowego, odczyt w ciągu 3 minut.
- 3. Gabinet lekarski:**
  - ocena informacji zawartych w wypełnionym kwestionariuszu dla dawców krwi,
  - wywiad lekarski,
  - badanie przedmiotowe uwzględniające wyniki pomocniczych badań diagnostycznych,
  - kwalifikacja do oddania krwi.
- 4. Uzupelnienie płynów w organizmie:** od momentu zakwalifikowania do poboru krwi, uzupełniamy płyny w organizmie. Dawca otrzymuje wodę mineralną do spożycia.
- 5. Stanowisko do oddawania krwi:** oddanie 450 ml krwi do jednorazowego pojemnika plastikowego z płynem konserwującym, w ciągu 8-10 min.
- 6. Krótka regeneracja sił.** Po oddaniu krwi, dawca przez moment pozostaje na miejscu celem regeneracji sił. Każdy dawca opuszczając punkt poboru krwi otrzymuje posiłek regeneracyjny (czekolady).
- 7. Na prośbę Dawcy wystawiane jest:**
  - zaświadczenie usprawiedliwiające nieobecność w pracy, uczelni, szkole,
  - wypłacany jest zwrot kosztów poniesionych na przejazd do najbliższego Oddziału Terenowego,
  - w przypadku oddania krwi na rzecz danego pacjenta istnieje również możliwość otrzymania stosownego zaświadczenia potwierdzającego objętość oddanej krwi,
  - legitymacja HDK,
  - kopia wyników badań.

**Oddawanie krwi jest całkowicie bezpieczne.  
Krew pobiera się zawsze sprzętem jednorazowego  
użytku!!!**

## PRAWA I PRZYWILEJE HONOROWYCH DAWCÓW KRWI

1. Honorowemu Dawcy Krwi, zgodnie z art. 9 ustawy o publicznej służbie krwi przysługuje:
  - zwolnienie od pracy w dniu oddania krwi i na czas okresowego badania lekarskiego z zachowaniem prawa do wynagrodzenia,
  - zwrot kosztów przejazdu do najbliższej jednostki organizacyjnej publicznej służby krwi,
  - posiłek regeneracyjny po oddaniu krwi lub jej składników o wartości kalorycznej 4.500 kalorii (tj. 8 czekolad),
  - korzystanie ze świadczeń opieki zdrowotnych poza kolejnością oraz z usług farmaceutycznych udzielanych w aptekach
2. Zasłużonym Honorowym Dawcom Krwi przysługuje zniżka na leki znajdujące się na liście leków refundowanych oraz bezpłatny przydział leków krwiotwórczych (wg listy ogłaszanej w Rozporządzeniu Ministra Zdrowia)
3. Krwiodawcom, którzy oddali:  
**15 litrów krwi – kobiety,**  
**18 litrów krwi – mężczyźni**  
lub odpowiadającą tej objętości ilość innych jej składników – na podstawie odpowiedniego wpisu w legitymacji Honorowego Dawcy Krwi poświadczoną pieczęcią Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Warszawie lub Oddziału Terenowego wraz z dowodem tożsamości ze zdjęciem przysługuje bezpłatny przejazd środkami komunikacji miejskiej (obowiązuje w Warszawie).
4. Po dwukrotnym oddaniu krwi – na życzenie krwiodawcy istnieje możliwość nieodpłatnego uzyskania „KREWKARTY” w RCKiK w Warszawie.

**Więcej informacji na temat możliwości  
oddawania krwi uzyskać można na stronie  
internetowej RCKiK**

**[www.rckik-warszawa.com.pl](http://www.rckik-warszawa.com.pl)**

**lub telefonicznie**

**(022) 617-49-55, 514-60-15**

## PRAWA I PRZYWILEJE HONOROWYCH DAWCÓW KRWI

1. Honorowemu Dawcy Krwi, zgodnie z art. 9 ustawy o publicznej służbie krwi przysługuje:
  - zwolnienie od pracy w dniu oddania krwi i na czas okresowego badania lekarskiego z zachowaniem prawa do wynagrodzenia,
  - zwrot kosztów przejazdu do najbliższej jednostki organizacyjnej publicznej służby krwi,
  - posiłek regeneracyjny po oddaniu krwi lub jej składników o wartości kalorycznej 4.500 kalorii (tj. 8 czekolad),
  - korzystanie ze świadczeń opieki zdrowotnych poza kolejnością oraz z usług farmaceutycznych udzielanych w aptekach
2. Zasłużonym Honorowym Dawcom Krwi przysługuje zniżka na leki znajdujące się na liście leków refundowanych oraz bezpłatny przydział leków krwiotwórczych (wg listy ogłaszanej w Rozporządzeniu Ministra Zdrowia)
3. Krwiodawcom, którzy oddali:  
**15 litrów krwi – kobiety,**  
**18 litrów krwi – mężczyźni**  
lub odpowiadającą tej objętości ilość innych jej składników – na podstawie odpowiedniego wpisu w legitymacji Honorowego Dawcy Krwi poświadczoną pieczęcią Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Warszawie lub Oddziału Terenowego wraz z dowodem tożsamości ze zdjęciem przysługuje bezpłatny przejazd środkami komunikacji miejskiej (obowiązuje w Warszawie).
4. Po dwukrotnym oddaniu krwi – na życzenie krwiodawcy istnieje możliwość nieodpłatnego uzyskania „KREWKARTY” w RCKiK w Warszawie.

**Więcej informacji na temat możliwości  
oddawania krwi uzyskać można na stronie  
internetowej RCKiK**

**[www.rckik-warszawa.com.pl](http://www.rckik-warszawa.com.pl)**

**lub telefonicznie**

**(022) 617-49-55, 514-60-15**

**ZGŁOŚ SIĘ JUŻ TERAZ  
DO REGIONALNEGO CENTRUM  
KRWIODAWSTWA  
I KRWIOLECZNICTWA  
W WARSZAWIE**

**na terenie Warszawy:**

 **w siedzibie RCKiK , ul. Saska 63/75**

pon – piąt.: 7.00 – 17.00

sobota: 7.00 – 14.00

 **w Oddziałach Terenowych :**

- OT Nr 12  
przy Szpitalu ul. Nowogrodzka 59  
pon – piąt.: 7.00 – 13.00

- OT Nr 16  
w Szpitalu Bielańskim  
ul. Ceglowska 80  
pon, śr. – piąt.: 7.00 – 13.00  
wtorek: 11.00 – 16.00

- OT Nr 27  
w Centrum Zdrowia Dziecka  
al. Dzieci Polskiech 20  
pon – piąt.: 7.00 – 13.00

**[www.rckik-warszawa.com.pl](http://www.rckik-warszawa.com.pl)**