

# Zachęcamy do oddania krwi

– podzielenia się tym bezcennym darem!



ŁĄCZY NAS KREW,  
KTÓRA RATUJE ŻYCIE  
BO TĘTNI W NAS DOBRO

ODDAJ KREW! TO BEZCENNY  
DAR RATUJĄCY ZDROWIE  
I ŻYCIE CZŁOWIEKA!



[www.gov.pl/zdrowie](http://www.gov.pl/zdrowie)



[www.gov.pl/nck](http://www.gov.pl/nck)



[www.twojakrew.pl](http://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.



## KREW ZAWSZE POTRZEBNA

Krew jest potrzebna wielu osobom, między innymi: chorym na nowotwory i zaburzenia krzepnięcia, pacjentom wymagającym transplantacji lub zabiegów kardiochirurgicznych, a także osobom poszkodowanym w wypadkach.

## TYLKO CZŁOWIEK MOŻE POMÓC

Krwi nie da się wyprodukować – można ją otrzymać wyłącznie w darze 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.

Dowiedz się więcej na [twojakrew.pl](https://twojakrew.pl)