

## Zaproszenie na stałe akcje terenowego poboru krwi w 2025 roku.

Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Lublinie zaprasza do udziału w organizowanych przez RCKiK Lublin terenowych akcjach poboru krwi.

W związku z powyższym w załączniku podajemy harmonogram stałych akcji terenowego poboru krwi w woj. Lubelskim planowanych na 2025 rok.

Pamiętajmy, że krew jest lekiem, którego nie da się niczym zastąpić, ani sztucznie wyprodukować – jego jedynym źródłem jest człowiek chcący podzielić się tym niezwykłym darem.

### [Harmonogram roczny 2025](#)

**MOŻESZ ZOSTAĆ HONOROWYM KRWIODAWCĄ, JEŚLI:**

- masz ukończoną 18 lat
- w ciągu ostatniego tygodnia nie wykonywałeś u siebie zabiegów hematologicznych
- waga nie mniej niż 50 kg
- w ciągu ostatnich 4 m-cy nie wykonano u Ciebie zabiegów chirurgicznych, takowych, akupunkturę, jerozynie
- nie przechodziłeś aktualnie infekcji, ani nie wygotują u Ciebie pewnie objawy zakażenia i nie bierasz z tego powodu leków

Zgłoś się do Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Lublinie, lubelskiego Oddziału Terenowego 50 w dniach w godz. terenowej i urzędni komuni Zgłoś

Więcej informacji na [www.rckik.lublin.pl](http://www.rckik.lublin.pl) lub na naszym FB

**JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO ODDAWANIA KRWI?**

- pić dużo płynów – ok. 2l dziennie
- nie jeść alkoholu 24h przed oddaniem
- przebrać wygodnie i wypocząć
- zjeść lekki posiłek, zmniejszyć produktywność tłuszczów
- nie pić alkoholu 24h przed oddaniem

Zgłoś się do Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Lublinie, lubelskiego Oddziału Terenowego 50 w dniach w godz. terenowej i urzędni komuni Zgłoś

Więcej informacji na [www.rckik.lublin.pl](http://www.rckik.lublin.pl) lub na naszym FB