



## ODDAJ KREW OCAL ŻYCIE...

### KTO MOŻE ODDAĆ KREW

- osoba pełnoletnia (do 65 roku życia)
- osoba ważąca powyżej 50kg
- osoba zdrowa

### DYSKWAKIFIKACJE STAŁE

- Choroby układu krążenia
- Choroby układu pokarmowego
- Choroby skóry
- Choroby układu nerwowego
- Choroby układu oddechowego
- Choroby układu moczowego
- Choroby zakaźne
- Choroby metaboliczne i układu endokrynologicznego (cukrzyca, tarczyca)
- Choroby krwi i układu krwiotwórczego
- Nowotwory złośliwe
- Nosiciele wirusa HIV
- Alkoholicy

### DYSKWAKIFIKACJE CZASOWE NA 2 TYGODNIE

- Po kuracji antybiotykowej
- Grypa oraz infekcje grypopochodne

### DYSKWAKIFIKACJE CZASOWE 6 MIESIĘCY

- Tatuaż
- Kolczykowanie
- Zabiegi operacyjne
- Akupunktura
- Ciąża i okres karmienia piersią

### DYSKWAKIFIKACJE INNE

- Aspiryna 7 dni
- Usunięcie zęba i leczenie kanałowe 1 tydzień
- Opryszczka
- Okres menstruacji i 3 dni po jej zakończeniu

## PRZYWILEJE HONOROWEGO KRWIODAWCY

- Kontrola swojego stanu zdrowia (morfologia krwi)
- Oznaczenie grupy krwi
- Badanie na bakterię kiły oraz na wirusy: HIV, żółtaczka typu B i C
- **Legitymacja HDK** (Honorowego Dawcy Krwi) – do niej zbiera się wpisy dotyczące ilości oddanej krwi
- **Karta identyfikacyjna grupy krwi** - Każdy Honorowy Dawca Krwi lub jej składników (np: osocza, płytek) może uzyskać plastikową kartę z grupą krwi, ważną jako dokument potwierdzający posiadaną grupę krwi w przypadku konieczności wykonania transfuzji krwi
- **8 tabliczek czekolady, napój energetyczny oraz batonik** – to najbardziej znany “bonus” za oddanie krwi. Każdy dawca opuszczając punkt poboru krwi otrzymuje ekwiwalent kaloryczny o wartości 4,5tyś. kcal
- **Wolny dzień w pracy, uczelni, szkole** – na prośbę dawcy wystawiane jest zaświadczenie usprawiedliwiające nieobecność. 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
- **Ulga podatkowa** – możliwość odliczenia darowizny w formie ekwiwalentu pieniężnego za oddaną krew od podstawy do opodatkowania.
- **Rabaty w sklepach internetowych i punktach usługowych** – aktywni dawcy krwi mogą liczyć na różne rabaty np. na basenie czy siłowni. Pasjonaci turystyki górskiej mogą skorzystać z rabatów udzielanych przez partnerów akcji “**Dawcom w Darze**”
- Obsługa poza kolejnością w przychodniach i aptekach
- **Status Zasłużonego HDK** uzyskuje się, jeśli jako mężczyzna odda się co najmniej **6 litrów krwi**, a jako kobieta – co najmniej **5 litrów**
- **Bezpłatna komunikacja miejska** - W wielu miastach Zasłużeni Krwiodawcy mogą bezpłatnie korzystać z komunikacji miejskiej
- **Zasłużonym Honorowym Dawcą Krwi** przysługuje także zniżka na leki znajdujące się na liście leków refundowanych

## JAK PRZYGOTOWAC SIĘ DO ODDANIA KRWI?

- Być wyspanym i wypoczętym
- Zjeść lekkostrawne śniadanie!
- Pamiętać o odpowiednim nawodnieniu organizmu!
- ograniczyć palenie papierosów
- nie pić alkoholu