



**Magiczny
Kraków**

Kolej na Ciebie - uratuj życie!

2019-07-23

Dziś odbędzie się trzecia edycja akcji „Kolej na Ciebie - uratuj życie!”, w ramach której od godziny 10.00 do 14.00 przy 12 dworcach kolejowych w całej Polsce, w tym także na Dworcu Głównym w Krakowie, staną mobilne punkty poboru krwi. Zapotrzebowanie na krew w okresie wakacyjnym jest zazwyczaj większe, bo większa jest liczba wypadków w sezonie urlopowym, ale niestety banki krwi świecą wtedy pustkami.

W regionalnych centrach krwiodawstwa cały czas brakuje krwi, a w okresie wakacyjnym pozyskuje się jej nawet o jedną trzecią mniej niż zwykle. Dlatego ogromnie ważne są różnorodne akcje, które mobilizują ludzi do dostarczania innym tego najcenniejszego leku, niezależnie od pory roku.

- Nasza akcja zwraca uwagę na ważny temat krwiodawstwa i krwiolecznictwa i uświadamia, jak niewiele czasem trzeba, by uratować ludzkie życie. Ofiarowanie obcej osobie własnej krwi, to szlachetny gest, którym warto dzielić się przy różnych okazjach. Większość z nas myśli, że oddanie niewielkiej ilości krwi nie robi różnicy, ale jest inaczej. Nasz uczynek może uratować niejedno życie lub przyspieszyć powrót do zdrowia chorej czy poszkodowanej w wypadku osoby – mówi Katarzyna Kucharek, prezes Zarządu Fundacji Grupy PKP, która jest organizatorem akcji.

Podczas ubiegłorocznej kampanii „Kolej na Ciebie - uratuj życie” zarejestrowało się ponad 300 osób, a ponad 200 oddało krew. W sumie zebrano niemal 93 litry krwi, czyli o ponad 20 litrów więcej niż w 2017 r. W ramach dwóch poprzednich edycji akcji oddano łącznie 161 litrów krwi.

Krew może oddać każda osoba pomiędzy 18 a 65 rokiem życia. Na oddanie krwi należy przyjść wypoczętym i zdrowym, czyli nie mieć objawów przeziębienia i nie brać aktualnie żadnych leków. Najlepiej zjeść lekkostrawny, niskotłuszczowy posiłek, wypić około 2 litrów płynów (ważne, żeby zrobić to w ciągu 24 godzin przed pobraniem). Wskazane jest także ograniczenie palenia papierosów i nie picie alkoholu.

Tegoroczna edycja akcji „Kolej na Ciebie - uratuj życie!” odbędzie się we wtorek, 23 lipca w godzinach 10.00-14.00, jednocześnie na 12 dużych dworcach kolejowych w Polsce. W Krakowie to teren Dworca Głównego. Na miejscu będą też wolontariusze, którzy zachęcą do udziału w inicjatywie. Osoby, które oddadzą krew otrzymają upominki oraz słodkości przygotowane na tę okazję.