



**Magiczny
Kraków**

Podziel się, weź udział w akcji krwiodawstwa

2024-11-29

„W moich żyłach płynie Twoja krew” - pod takim hasłem organizowana jest kolejna akcja krwiodawstwa, która odbędzie się w poniedziałek 9 grudnia w godz. 9.00-13.00 w Centrum Kultury Dworek Białooprądnicki. Akcji tradycyjnie już patronuje Jakub Kosek, Przewodniczący Rady Miasta Krakowa.

Organizatorami wydarzenia są Dzielnica IV Prądnik Biały oraz Wojskowe Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa SPZOZ.

Zbiórki zostały zainicjowane przez Barbarę Polną, Przewodniczącą Rady i Zarządu Dzielnicy IV Prądnik Biały. Liczba krwiodawców wśród mieszkańców dzielnicy wzrosła, a społeczność honorowych dawców jest zawsze gotowa do niesienia pomocy drugiemu człowiekowi.

Warto pamiętać, że do oddania krwi należy stawić się wypoczętym, po lekkim beztłuszczowym posiłku (np. pieczywo, wędlina, ser żółty, warzywa, owoce) i najlepiej do południa. Przed oddaniem i po oddaniu krwi należy pić dużo wody lub soków owocowych. Bezpośrednio przed oddaniem krwi jak i bezpośrednio po oddaniu nie należy palić tytoniu i spożywać alkoholu. Należy pamiętać, że po oddaniu krwi z powodu osłabienia organizmu nie należy prowadzić pojazdów mechanicznych i wykonywać prac fizycznych.

W celu jak najlepszego przygotowania się do bycia honorowym dawcą krwi zachęcamy do zapoznania się z [**Poradnikiem Dawcy Wojskowego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa SPZOZ.**](#)

Więcej informacji o Akcji krwiodawstwa „W moich żyłach płynie Twoja krew” znaleźć można na stronie [**Centrum Kultury Dworek Białooprądnicki.**](#)