



**Magiczny
Kraków**

Oddaj krew w Dworku Białoprądnickim

2026-02-02

Dzielnica IV Prądnik Biały zaprasza na kolejną akcję krwiodawstwa pod hasłem „W moich żyłach płynie Twoja krew”. Wydarzenie odbędzie się dziś, 2 lutego w godz. 9.00-13.00 w Dworku Białoprądnickim przy ul. Papierniczej 2.

– Krew jest niezwykle cennym zasobem, którego nie można sztucznie wytworzyć. Kiedy ktoś potrzebuje transfuzji krwi z powodu wypadku, operacji, poważnej choroby lub innych powodów medycznych, potrzebuje jej od dawcy. A są nimi zdrowi ludzie, którzy rozumieją, że oddanie krwi to rodzaj posłannictwa – zachęcają organizatorzy.

Jak przygotować się do oddania krwi?

- Bądź wyspanym
- W ciągu doby poprzedzającej oddanie krwi wypij około 2 litrów płynów
- Zjedz lekkostrawny posiłek przed oddaniem krwi
- Unikaj nadmiernego wysiłku fizycznego w dniu oddania krwi
- Weź ze sobą dowód osobisty.

Pamiętaj:

- aby oddać krew, musisz być zdrowy/zdrowa
- oddawanie krwi jest bezpieczne i nie stanowi zagrożenia dla zdrowia czy życia
- jednostka krwi może uratować życie aż trzem osobom!

Podczas akcji będzie można wpisać się do „Księgi Pamiątkowej Krwiodawców” Klubu Honorowych Dawców Krwi Kraków-Prądnik.

Uwaga! Pamiętajcie, żeby przyjść najpóźniej o godz. 12.40. Procedura oddawania krwi (wypełnienie formularza, konsultacja z lekarzem, oddanie krwi) trwa nawet do 30 min.