



Podziel się życiem, weź udział w akcji krwiodawstwa

2024-09-03

„W moich żyłach płynie Twoja krew” - pod takim hasłem organizowana jest kolejna akcja krwiodawstwa, która odbędzie się 9 września w godz. 9-13 w Centrum Kultury Dworek Białooprądnicki. Akcji tradycyjnie już patronuje Jakub Kosek Przewodniczący Rady Miasta Krakowa.

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

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

Pamiętaj, 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 zapoznaj się z [Poradnikiem Dawcy Wojskowego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa SPZOZ.](#)

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

Następna akcja krwiodawstwa odbędzie się 9 grudnia w godz. 9.00 - 13.00.