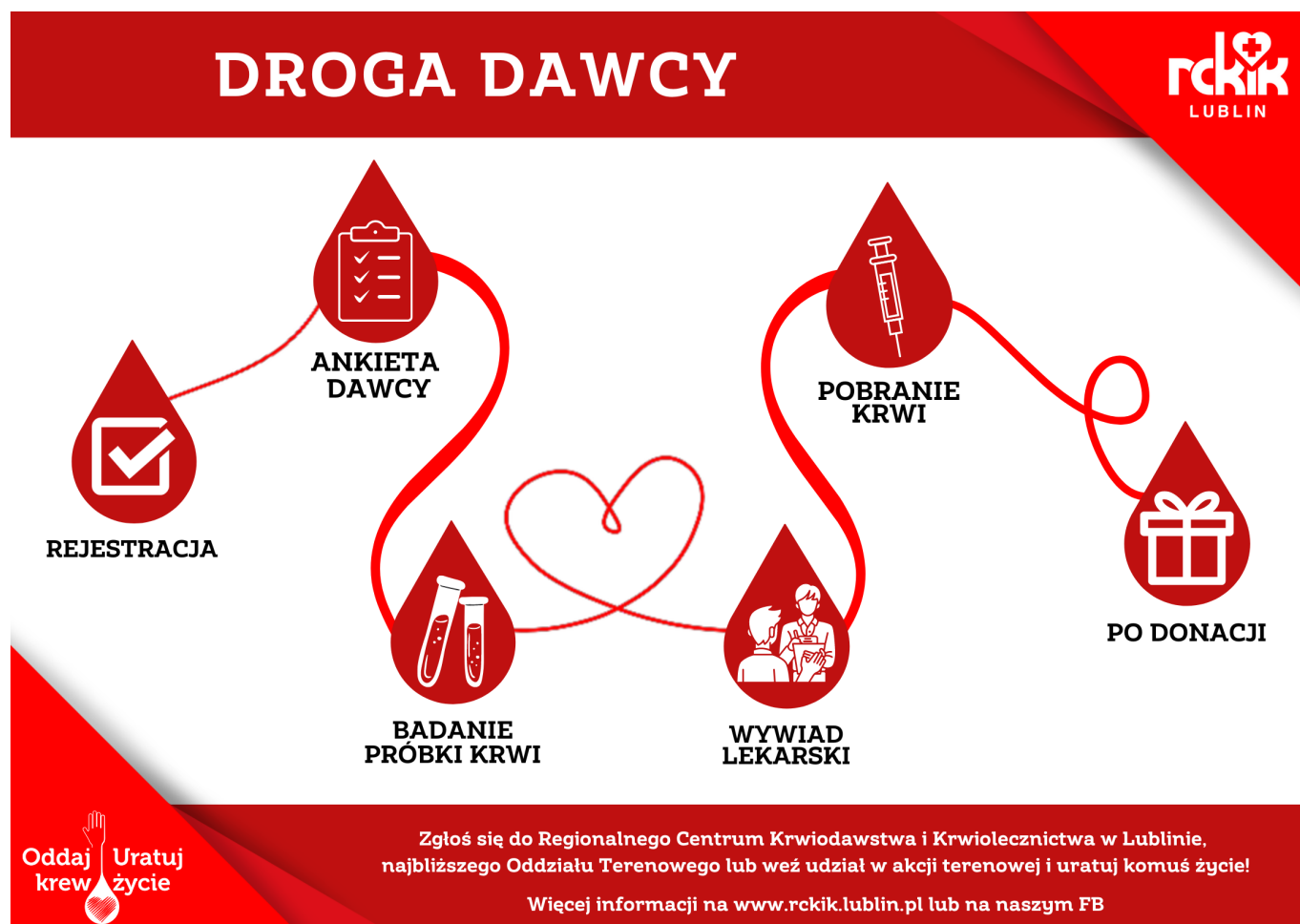


Harmonogram terenowych akcji poboru krwi



Szanowni Mieszkańcy,

w imieniu Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Lublinie zachęcamy do wzięcia udziału w organizowanych przez RCKiK Lublin terenowych akcjach poboru krwi.

Pamiętajmy, że krew jest lekiem, którego nie da się niczym zastąpić, ani sztucznie wyprodukować – jego jedynym źródłem jest człowiek chcący podzielić się tym niezwykłym darem.

Szczegółowe informacje dostępne są na naszej stronie internetowej www.rckik.lublin.pl oraz na FB: <https://www.facebook.com/rckiklublin>

***Podczas każdej akcji poboru krwi można również zapisać się do Ośrodka Dawców Szpiku.**

Załączniki:

- [Harmonogram roczny 2026](#) – Harmonogram terenowych akcji poboru krwi na rok 2026.

JAK CZĘSTO MOŻNA ODDAWAĆ KREW I JEJ SKŁADNIKI?			
ROZMIAR DONACJA OSTATNIA DONACJA	KREW PEŁNA	OSOCZE	PLYTKI KRWI + OSOCZE
KREW PEŁNA	56 DNI (8 TYGODNI)	28 DNI (4 TYGODNIE)	28 DNI (4 TYGODNIE)
OSOCZE	48 ODODZI (2 DNI)	14 DNI (2 TYGODNIE)	14 DNI (2 TYGODNIE)
PLYTKI KRWI + OSOCZE	48 ODODZI (2 DNI)	14 DNI (2 TYGODNIE)	14 DNI (2 TYGODNIE)


 Zakwalifikowani do oddawania krwi i jej składników mogą oddać krew tylko raz w miesiącu.
 Uprzejmie prosimy o oddanie krwi lub jej składników.
 Więcej informacji na www.msk.lublin.pl lub na naszym FB.

PRZYWILEJE PRZYSŁUGUJĄCE HONOROWYM KRWIODAWCOM

- 3 dni wolnego (dla oddawcy)
- bezpłatne wyniki badań krwi, cięciwa cięciwa w łokciu do łokcia, zniżki na loty
- odliczanie kosztów podróży
- gwarantowane regenerowanie
- odznaki i odznaczenia

Oddaj krew. Uśmiechaj się.

Zgłoś się do Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Lublinie, najbliższego Oddziału Terapeutycznego lub oddziału w szpitalu terenowym i umów się na oddanie krwi. Więcej informacji na www.msk.lublin.pl lub na naszym FB.

NAJCZĘSTSZE PRZYCZYNY DYSKWALIFIKACJI DAWCÓW

- Infekcje np. katar, ból gardła, opryszczka
- złoty żółty, choroby serca, i przyjmowanie leków
- złoty żółty, choroby serca, i przyjmowanie leków
- złoty żółty, choroby serca, i przyjmowanie leków
- złoty żółty, choroby serca, i przyjmowanie leków
- złoty żółty, choroby serca, i przyjmowanie leków

Oddaj krew. Uśmiechaj się.

Zgłoś się do Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Lublinie, najbliższego Oddziału Terapeutycznego lub oddziału w szpitalu terenowym i umów się na oddanie krwi. Więcej informacji na www.msk.lublin.pl lub na naszym FB.

MOŻESZ ZOSTAĆ HONOROWYM KRWIODAWCĄ JEŚLI:

- masz ukończoną 18 lat
- w ciągu ostatniego tygodnia nie wykonywałeś u siebie zabiegów stomatologicznych
- waga nie mniej niż 50 kg
- w ciągu ostatnich 4 m-cy nie wykonano u Ciebie zabiegów chirurgicznych, stomatologicznych, ginekologicznych
- nie przeżyłeś ostatnio infekcji, ani nie wystąpiła u Ciebie poważna objawy choroby i nie bierzesz z tego powodu leków

Oddaj krew. Uśmiechaj się.

Zgłoś się do Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Lublinie, najbliższego Oddziału Terapeutycznego lub oddziału w szpitalu terenowym i umów się na oddanie krwi. Więcej informacji na www.msk.lublin.pl lub na naszym FB.

JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO ODDAWANIA KRWI?

- piłki do gry - ok. 24 godziny
- nie jedz ciężkiej, tłustej, smażonej, smażonej, smażonej
- nie jedz ciężkiej, tłustej, smażonej, smażonej, smażonej
- nie jedz ciężkiej, tłustej, smażonej, smażonej, smażonej
- nie jedz ciężkiej, tłustej, smażonej, smażonej, smażonej
- nie jedz ciężkiej, tłustej, smażonej, smażonej, smażonej

Oddaj krew. Uśmiechaj się.

Zgłoś się do Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Lublinie, najbliższego Oddziału Terapeutycznego lub oddziału w szpitalu terenowym i umów się na oddanie krwi. Więcej informacji na www.msk.lublin.pl lub na naszym FB.

DROGA DAWCY

REJESTRACJA → ANKIETA DAWCY → POKAZANIE KRWI → WYWIAD LEKARSKI → PO DONACJI

Oddaj krew. Uśmiechaj się.

Zgłoś się do Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Lublinie, najbliższego Oddziału Terapeutycznego lub oddziału w szpitalu terenowym i umów się na oddanie krwi. Więcej informacji na www.msk.lublin.pl lub na naszym FB.

CZEGO NIE JEŚĆ PRZED DONACJĄ KRWI LUB JEJ SKŁADNIKÓW?

- ALKOHOL
- PIJANY POKOŚĆ, CIEPŁY
- OSTRE POTRAWY
- MAŚLO, SMETANA, MAJONEZ
- TŁUSTE MIEŚO, WODNY, PASZCZY
- TŁUSTE MIEŚO

Oddaj krew. Uśmiechaj się.

Zgłoś się do Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Lublinie, najbliższego Oddziału Terapeutycznego lub oddziału w szpitalu terenowym i umów się na oddanie krwi. Więcej informacji na www.msk.lublin.pl lub na naszym FB.

CO ZJESZ PRZED DONACJĄ KRWI LUB JEJ SKŁADNIKÓW?

- OWOCY I WARZYWA
- CIĘŻE WODNY I MIEŚO, RYBY
- DESM, MIEŚO
- RYŻ, MAKARON, KASZA
- WODA, SOKI, OWOCE/WARZYWA
- PIECZYWO, PŁATKI

Oddaj krew. Uśmiechaj się.

Zgłoś się do Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Lublinie, najbliższego Oddziału Terapeutycznego lub oddziału w szpitalu terenowym i umów się na oddanie krwi. Więcej informacji na www.msk.lublin.pl lub na naszym FB.