

# Zostań ratownikiem życia. Oddaj krew.

**Do organizowanej przez Powiat i RCKiK Olsztyn akcji poboru krwi zostały dwa dni. Serdecznie zapraszamy! A jeśli jeszcze się wahacie, przeczytajcie poniższe odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania dotyczące donacji.**

- **Kto może zostać dawcą krwi?**

Każda zdrowa, pełnoletnia osoba, o wadze powyżej 50 kg. Samo pobranie krwi jest bezpieczne, ponieważ odbywa się z użyciem jałowego sprzętu jednorazowego.

- **Jak się przygotować?**

Dzień wcześniej należy zwiększyć ilość wypijanych płynów. W dniu zaś poboru krwi zjeść śniadanie „na słodko”.

- **Jak to wygląda?**

Najpierw wypełniamy ankietę, potem pobierana jest próbka krwi. Kolejny krok to rozmowa z lekarzem, który podejmuje ostateczną decyzję, czy możemy oddać krew. Samo pobranie 450 ml (przy p. średnio w ciele dorosłego człowieka jest 5-6 litrów krwi) trwa około 5-8 minut. Ubytek ten u większości ludzi nie powoduje żadnych odczuć. Bardzo mały procent może doświadczyć chwilowych zawrotów głowy, lecz krótki odpoczynek szybko przywraca wszystko do normy. Zarówno przed oddaniem krwi, jak i po otrzymujemy posiłek regeneracyjny. Po pobraniu krwi, dawca przez moment pozostaje na miejscu, żeby odpocząć.

- **Co zabrać ze sobą?**

Pamiętaj o dowodzie tożsamości, maseczce ochronnej i o zachowaniu dystansu społecznego.

21 / PAŹDZIERNIKA  
2020

STAROSTWO POWIATOWE  
W OLSZTYNIE  
PI. BEMA 5

STAROSTA OLSZTYŃSKI  
ANDRZEJ ABAKO  
ZAPRASZA

# ZOSTAŃ RATOWNIKIEM ŻYCIA ODDAJ KREW

ZAPRASZAMY

na otwartą akcję poboru krwi

w godz 8:00 - 11:00

TWOJA KREW  
CENNIJSZA NIŻ ŻŁOTO!



Pamiętaj o zabraniu ze sobą  
maseczki ochronnej i zachowaniu  
bezpiecznego dystansu społecznego!



Administratorem danych osobowych (wizerunku) uczestników wydarzenia jest Starosta Olsztyński, pl. Bema 5, 10-516 Olsztyn.

Dane osobowe będą przetwarzane w celu promocji Powiatu Olsztyńskiego poprzez fotografowanie i publikację zdjęć na stronach internetowych oraz w prasie. Podstawą przetwarzania danych osobowych jest zgoda (art. 6 ust. 1 lit. a RODO).  
Udział w wydarzeniu jest równoznaczny z wyrażeniem zgody na przetwarzanie danych osobowych. Szczegółowe informacje: [www.bip.powiat-olsztynski.pl](http://www.bip.powiat-olsztynski.pl).

Drukuj