**Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Łodzi**

[**www.krwiodawstwo.pl**](http://www.krwiodawstwo.pl)

**ODDAJ KREW OCAL ŻYCIE…**

**KTO MOŻE ODDAĆ KREW**

* osoba pełnoletnia (do 65 roku życia)
* osoba ważąca powyżej 50kg
* osoba zdrowa

 **DYSKWAKIFIKACJE STAŁE**

* Choroby układu krążenia
* Choroby układu pokarmowego
* Choroby skóry
* Choroby układu nerwowego
* Choroby układu oddechowego
* Choroby układu moczowego
* Choroby zakaźne
* Choroby metaboliczne i układu endokrynologicznego (cukrzyca, tarczyca)
* Choroby krwi i układu krwiotwórczego
* Nowotwory złośliwe
* Nosiciele wirusa HIV
* Alkoholicy

 **DYSKWAKIFIKACJE CZASOWE NA 2 TYGODNIE**

* Po kuracji antybiotykowej
* Grypa oraz infekcje grypopochodne

 **DYSKWAKIFIKACJE CZASOWE** **6 MIESIĘCY**

* Tatuaż
* Kolczykowanie
* Zabiegi operacyjne
* Akupunktura
* Ciąża i okres karmienia piersią

 **DYSKWAKIFIKACJE INNE**

* Aspiryna 5 dni
* Usunięcie zęba i leczenie kanałowe 1 tydzień
* Opryszczka
* Okres menstruacji i 3 dni po jej zakończeniu

**PRZYWILEJE HONOROWEGO KRWIODAWCY**

* Kontrola swojego stanu zdrowia (morfologia krwi)
* Oznaczenie grupy krwi
* Badanie na bakterię kiły oraz na wirusy: HIV, żółtaczka typu B i C
* **Legitymacja HDK** (Honorowego Dawcy Krwi) – do niej zbiera się wpisy dotyczące ilości oddanej krwi
* **Karta identyfikacyjna grupy krwi** - Każdy Honorowy Dawca Krwi lub jej składników (np: osocza, płytek) może uzyskać plastikową kartę z grupą krwi, ważną jako dokument potwierdzający posiadaną grupę krwi w przypadku konieczności wykonania transfuzji krwi
* **8 tabliczek czekolady, napój energetyczny oraz batonik** – to najbardziej znany “bonus” za oddanie krwi. Każdy dawca opuszczając punkt poboru krwi otrzymuje ekwiwalent kaloryczny o wartości 4,5tyś. kcal
* **Wolny dzień w pracy, uczelni, szkole** – na prośbę dawcy wystawiane jest zaświadczenie usprawiedliwiające nieobecność. Honorowemu Dawcy Krwi, zgodnie z art. 9 ustawy o *Publicznej służbie krwi* przysługuje zwolnienie od pracy w dniu oddania krwi i na czas okresowego badania lekarskiego z zachowaniem prawa do wynagrodzenia
* **Ulga podatkowa** – możliwość odliczenia darowizny w formie ekwiwalentu pieniężnego za oddaną krew od podstawy do opodatkowania.
* **Rabaty w sklepach internetowych i punktach usługowych** – aktywni dawcy krwi mogą liczyć na różne rabaty np. na basenie czy siłowni. Pasjonaci turystyki górskiej mogą skorzystać z rabatów udzielanych przez partnerów akcji “[**Dawcom w Darze**](http://www.dawcomwdarze.pl/)”
* Obsługa poza kolejnością w przychodniach i aptekach
* **Status Zasłużonego HDK** uzyskuje się, jeśli jako mężczyzna odda się co najmniej **6 litrów krwi**, a jako kobieta – co najmniej **5 litrów**
* **Bezpłatna komunikacja miejska -** W wielu miastach Zasłużeni Krwiodawcy mogą bezpłatnie korzystać z komunikacji miejskiej
* **Zasłużonym Honorowym Dawcą Krwi** przysługuje także zniżka na leki znajdujące się na liście leków refundowanych

**JAK PRZYGOTOWAC SIĘ DO ODDANIA KRWI?**

* Być wyspanym i wypoczętym
* Zjeść lekkostrawne śniadanie!
* Wypić ok. 2 litrów płynów: herbata, woda, sok
* ograniczyć palenie papierosów
* nie pijemy alkoholu