

# Zapraszamy na ambulansową akcję poboru krwi

Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Raciborzu oraz Wójt Gminy Lyski zapraszają do udziału w akcji Honorowego Oddawania Krwi



**W RYTMIE SERCA  
DBAM O ZDROWIE I ŻYCIE  
- ODDAJĘ KREW!**

---

**13.07.2022 r. (środa)**

**Parking przy Urzędzie Gminy w Lyskach**

**ul. Dworcowa 1a**

**godziny akcji 9.00-13.00**

---



Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Raciborzu

47-400 Racibórz, ul. Sienkiewicza 3A



Krew może oddać każdy zdrowy człowiek w wieku 18-65 lat (nowi dawcy do 60 lat), ważący co najmniej 50 kg, jeśli w ostatnim czasie nie miał kontaktu z osobą zakażoną wirusem.

Każdy, kto zgłasza się do oddania krwi powinien:

- być zdrowy, wypoczęty, wyspany,
  - spożyć lekkostrawny i niskokaloryczny posiłek,
  - wypić około 1,5 litra płynów w ciągu 24 godzin przed oddaniem krwi,
  - ograniczyć palenie,
  - nie spożywać alkoholu,
  - posiadać przy sobie dokument ze zdjęciem potwierdzający tożsamość i numer PESEL.
-