

# JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO ODDAWANIA KRWI?

**TO PROSTE!**



przynajmniej  
dzień wcześniej  
wypij ok. **2 l**  
płynów



**nie pij alkoholu**  
2 doby przed  
oddaniem  
krwi



przyjdź  
**wypoczęty**  
i **wyspany**



**zjedz**  
**lekki posiłek,**  
unikaj produktów  
tłustych



weź ze sobą  
**dokument tożsamości**  
ze zdjęciem i nr PESEL

**NIE ZWLEKAJ! PODZIEL SIĘ TYM, CO MASZ NAJCENNIJSZE!**

Zgłoś się do Regionalnego Centrum Krwiodawstwa w Lublinie, najbliższego oddziału terenowego lub weź udział w organizowanych akcjach.