

Portal Województwa Lubuskiego



Na święta podarujmy innym... swoją krew. Tak jak marszałkowscy urzędnicy!



Kategoria - Zdrowie

Data publikacji -21 grudnia 2022 godz. 11:14

Najcenniejszym prezentem, nie tylko od święta, jest zdrowie. Czy można podarować je innym? Tak, chociażby oddając krew! Tym darem chętnie dzielą się pracownicy Urzędu Marszałkowskiego.

W świątecznych nastrojach Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Zielonej Górze odwiedzili **dyrektor Biura Współpracy Zagranicznej Radosław Brodzik, pracownik Biura - Tomasz Nesterowicz oraz Marcin Woźnica, kierowca z Wydziału Obsługi Informatycznej i Logistycznej.** – Postanowiliśmy dać prezent od siebie tym, którym potrzeba zdrowia, życia i wsparcia! Niechaj dobro

zwycięża mrok! Pamiętajcie! Macie moc czynienia dobra! – napisał Radosław Brodzik na Facebooku, zachęcając innych do oddawania krwi.

Krwiodawstwo to już tradycja urzędu

Urząd Marszałkowski Województwa Lubuskiego od wielu lat wspiera ideę krwiodawstwa. Sam jest organizatorem akcji dla pracowników i mieszkańców regionu. Zbiórki krwi w krwiobusie przed urzędem odbywają się kilka razy do roku, z różnych okazji, m.in. Dnia Kobiet. Urząd łączy też krwiodawstwo z promowaniem zdrowego stylu życia, obdarowując dawców pomidorami czy dyniami. **Dzięki akcjom od 2015 r. zebrano już ponad 380 litrów krwi.**

– Warto jest oddać niewielką część siebie, żeby uratować czyjeś życie. Niecałe pół litra krwi może pomóc nawet kilku osobom – podkreśla **marszałek Elżbieta Anna Polak.**

Co zrobić, by móc oddać krew?

Oddawanie krwi nie boli, a ratuje życie. Aby zostać krwiodawcą, trzeba:

- mieć od 18 do 65 lat,
- ważyć co najmniej 50 kilogramów,
- w dniu oddania krwi - być wyspanym, wypoczętym, nawodnionym (warto dzień wcześniej wypić ok. 1,5-2 litrów płynów – np. wody mineralnej czy soków) oraz zdrowym: nie chorować przewlekłe, nie mieć objawów przeziębienia i nie przyjmować żadnych leków,
- przed rejestracją – wziąć ze sobą dokument tożsamości ze zdjęciem (dowód osobisty, prawo jazdy lub paszport)

Krew mogą oddawać osoby na diecie wegetariańskiej – pod warunkiem, że mają odpowiednie stężenie hemoglobiny: u kobiet to powyżej 12,5 g/dl, u mężczyzn zaś 13,5 g/dl.

Osoby, które miały wykonywane tatuaże, przekłucia uszu lub innych części ciała bądź zabiegi operacyjne powinny odczekać co najmniej 6 miesięcy, zanim zdecydują się na oddanie krwi.