AKO SA SPRÁVNE PRIPRAVIŤ NA DAROVANIE KRVI?

Nižšie si pozrite niekoľko jednoduchých pravidiel ako sa pripraviť na darovanie krvi tým najlepším spôsobom. Je veľmi dôležité ich poznať, pretože napríklad niektoré typy jedál môžu ovplyvniť váš krvný obraz, čo by spôsobilo znehodnotenie Vašej krvi, ktorá by nemohla byť použitá na lekárske účely (darovanie krvi) a následne na záchranu života.

NEBUĎTE DEHYDROVANÝ!

Pite dostatočné množstvo vody a nealkoholických nápojov. Na to, aby ste Vaše telo pripravili k strate krvi, je potrebné vypiť veľké množstvo tekutín, minimálne však 0,5 litra. Najlepšou možnou tekutinou je pitná voda, ale môžete si dopriať aj sladký čaj, sódu, ovocný džús, resp. šálku kávy. Vyhnite sa požitiu alkoholických nápojov, minimálne 12 až 14 hodín pred plánovaným darovaním krvi.

NEHLADUJTE PRED DAROVANÍM KRVI!

Doprajte si zdravú večeru deň pred darovaním krvi a nezabudnite ani na raňajky. Najideálnejšie je dopriať si ľahké raňajky, nízkotučné sušienky, krekry, chlieb, ovocie, zeleninu, med či lekvár. Vyhnite sa mliečnym produktom, údeninám, vajciam, atď.

VYHNITE SA POŽITIU MASTNÝCH JEDÁL 14 HODÍN PRED DAROVANÍM!

Vyhnite sa požitiu masla, mlieka, smotany, sladkej smotany, syru, vajec, mastnému mäsu, slanine, párkom, mäsovým polievkam, vyprážanému jedlu, čokoláde, orieškom, atď.

PORIADNE SA VYSPITE!

Uistite sa, že ste si poriadne oddýchli.

VYHNITE SA FAJČENIU!

Minimálne 12 hodín pred a 2 hodiny po darovaní.

UKĽUDNITE SA :)

24 hodín pred darovaním krvi nevystavujte svoje telo nadmernej mentálnej ani fyzickej záťaži, vynechajte tréning a posilňovňu.

Dodržiavaním týchto pravidiel si viete svoje darovanie spríjemniť a vyhnúť sa zbytočným komplikáciám. Prosím, preštudujte si tiež informácie o tom, aké sú základné predpoklady pri darovaní krvi.

Ďakujeme za spoluprácu a ochotu darovať krv tým, ktorí ju potrebujú.

Hneď po darovaní krvi si doprajte poriadnu desiatu!

AmCham Slovakia

AmCham Blood Donation

FALL 2021

TUESDAY
November 30, 2021

TIME
8 AM - 12 PM

BRATISLAVA
Hotel Crowne Plaza