

# **Darując krew, ratujesz życie!**

Dodano: 17 marca, 2022

Autor: Agnieszka Kulesza

Adres: <https://powiat.koszalin.pl/darujac-krew-ratujesz-zycie/>

Organizatorzy AMBULANSOWEJ ZBIÓRKI KRWI zapraszają do czynnego udziału w dniu 18 marca 2022 r. w godzinach 12 do 16 przy ul. Magazynowej 12 w Polanowie.



Darując krew, ratujesz życie.

# **AMBULANSOWA ZBIÓRKA KRWI**

**18 MARCA 2022 r. - PIĄTEK**

**W GODZ.10.00 - 14.00**

**UL.MAGAZYNOWA 12, POLANÓW**

*ORGANIZATORZY:*

**Radny Rady Powiatu w Koszalinie**

**Krzysztof Orlikowski**

**Radna Rady Miejskiej w Polanowie**

**Dorota Wójcicka-Popowicz**

**OSP Polanów**

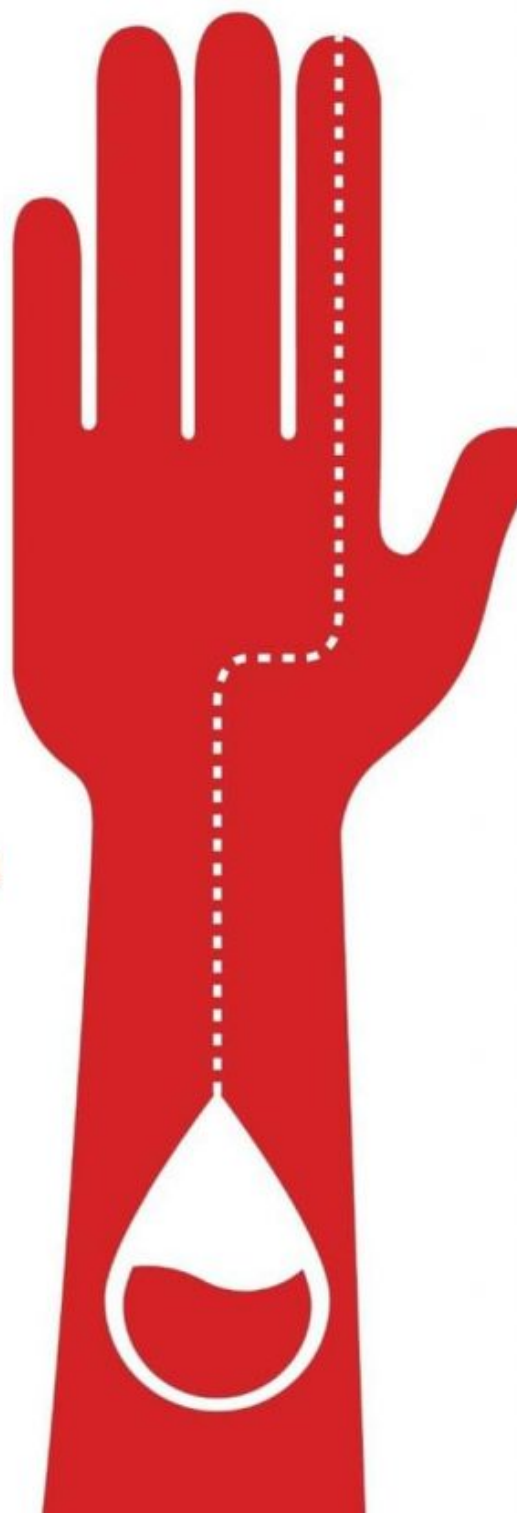
# **AMBULANSOWA ZBIÓRKA KRWI**

**18 MARCA 2022  
GODZ. 10.00-14.00  
UL. MAGAZYNOWA 12  
76-010 POLANÓW**

## **CO ZROBIĆ PRZED ODDANIEM KRWI:**

- **DZIEŃ PRZED ODDANIEM KRWI  
PIJ DUŻO PŁYNÓW (NAJLEPIEJ  
NIEGAZOWANEJ WODY  
MINERALNEJ),**
- **WYŚPIJ SIĘ,**
- **ZJEDZ LEKKI POSIŁEK (UNIKAJ  
POKARMÓW ZAWIERAJĄCYCH  
DUŻĄ ILOŚĆ TŁUSZCZU).**
- **OGRANICZ PALENIE  
PAPIEROSÓW,**
- **NIE PRZYCHODŹ ODDAWAĆ KRWI  
PO SPOŻYCIU ALKOHOLU LUB  
INNYCH SUBSTANCJI  
PSYCHOAKTYWNYCH,**

Źródło: <https://www.gov.pl>





**DARUJĄC KREW, RATUJESZ ŻYCIE**

**AMBULANSOWA ZBIÓRKA KRWI**

**18 MARCA 2022**

**GODZ. 10.00-14.00**

## **KTO MOŻE ODDAĆ KREW?**

**Osoby, które mają od 18 do 65 lat i cieszą się dobrym zdrowiem, a także:**

- **które ważą co najmniej 50 kilogramów,**
- **u których w ciągu ostatnich 6 miesięcy nie wykonano akupunktury, tatuażu, przekłucia uszu lub innych części ciała,**
- **które w ciągu ostatnich 6 miesięcy nie miały wykonanych żadnych zabiegów operacyjnych, endoskopowych i innych diagnostycznych badań (np. gastroskopii, panendoskopii, artroskopii, laparoskopii),**
- **które w ciągu ostatnich 6 miesięcy nie były leczone krwią i preparatami krwiopochodnymi.**

Źródło: <https://www.gov.pl>



Wydarzeniu towarzyszyć będzie promocja profilaktyki - wykonywanych bezpłatnych badań kolonoskopii w ramach projektu powiatu koszalińskiego pn. „[Wiem, badam się, zapobiegam](#)”. Wszystkich mieszkańców zapraszamy serdecznie!

# **WIEM, BADAM SIĘ, ZAPOBIEGAM**

## **- bezpłatne badania kolonoskopii**

### **w kierunku wykrywania raka jelita grubego**

**Spotkanie informacyjno - rekrutacyjne**  
w dniu **18 marca 2022 r.** od godz. **10:00**  
**podczas Ambulansowej Zbiórki Krwi**  
(Polanów, ul. Magazynowa 12)



*Do zobaczenia !*



Spotkania realizowane w ramach projektu współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Zachodniopomorskiego 2014-2020  
Umowa nr: RPZP.06.08.00-32-K010/17-00 z dn. 18.05.2018 r.