

Podziel się krwią. Krew musi krążyć!



Krew to dar bezcenny. Krwi nie można wyprodukować w laboratorium – krwi, ani żadnych produktów krwiopodobnych, nie da się uzyskać sztucznie. Jedyną jej fabryką jest ludzki organizm. Dlatego tak ważne jest nieustanne promowanie oddawania krwi.

Oddając jedną jednostkę krwi, ratujesz życie aż trzech osób. Oddając krew 4 lub 6 razy do roku, możesz uratować nawet 24 osoby!

Kto może oddać krew?

Dawca krwi powinien być w wieku **18-65 lat**, ważyć **powyżej 50 kg**, a także wziąć ze sobą dokument tożsamości ze zdjęciem, a około dwie godziny przed oddaniem krwi zjeść lekki, niskotłuszczowy posiłek. W dniu oddania krwi oraz w dniu poprzedzającym nie wolno spożywać alkoholu! Pół godziny przed oddaniem nie należy również palić papierosów.

Gdzie i kiedy oddać krew?

Krew można oddać **w głównej siedzibie RCKiK w Katowicach przy ul. Raciborskiej 15, w oddziałach terenowych** na terenie wielu miast województwa śląskiego, a także **w punktach mobilnych**, które codziennie znajdują się w różnych lokalizacjach. Kalendarium jest dostępne na stronie <https://rckik-katowice.pl/kalendarium>

Kiedy krew jest najbardziej potrzebna?

Niedobory krwi i jej składników występują okresowo w ciągu całego roku, a najdłużej

utrzymują się **w okresie wakacyjnym**. Jest to spowodowane między innymi większą liczbą wypadków oraz faktem, że krwiodawcy przebywają w tym okresie na urloпах. Jednak **zapotrzebowanie na krew występuje przez cały rok**. W Polsce krew oddaje się **honorowo, nieodpłatnie i bezinteresownie**.

Jak często można oddawać krew?

Krew pełna może być pobierana nie częściej niż **6 razy w roku od mężczyzn** i nie częściej niż **4 razy w roku od kobiet**, z tym że przerwa pomiędzy pobraniami nie może być krótsza niż 8 tygodni.

Oddawanie krwi w czasie pandemii koronawirusa

Krew jest potrzebna każdego dnia i żadna epidemia tego nie zmienia. Pomimo wieloletnich badań i prac naukowo-badawczych nie udało się dotychczas wytworzyć tak cennego leku, jakim jest krew. W ostatnim czasie, z powodu pandemii koronawirusa, większość planowanych zabiegów została odwołana, jednak **wielu pacjentów po wypadkach, przeszczepach oraz w trakcie leczenia chorób nowotworowych potrzebuje krwi**. Obecnie stopniowo przywraca się już wykonywanie planowych zabiegów operacyjnych i **coraz bardziej wzrasta zapotrzebowanie ze strony szpitali** na krew i jej składniki.

Jak teraz wygląda oddawanie krwi?

Przed wyjściem z domu **należy zmierzyć temperaturę**. Osoby z temperaturą powy-

żej 37,3°C nie będą mogły oddać krwi i jednocześnie powinny skonsultować się z lekarzem rodzinnym. We wszystkich miejscach poboru krwi znajduje się stanowisko do **wstępnej kwalifikacji**, gdzie Krwiodawca wypełnia wstępną ankietę, dezynfekuje ręce i każdemu Dawcy mierzona jest temperatura (bezdotykowym termometrem). Po wstępnej kwalifikacji Krwiodawca zostaje zarejestrowany i podlega drugiej kwalifikacji (na dotychczasowych zasadach).

Krew może oddać osoba, która m.in. w ciągu ostatnich 14 dni nie przebywała poza granicami Polski, temperatura jej ciała nie przekracza 37,3°C, nie ma objawów infekcji, nie jest objęta kwarantanną, nadzorem epidemiologicznym i w ciągu ostatnich 14 dni nie miała kontaktu z osobą z potwierdzonym zakażeniem koronawirusem.

Ze względu na obecną sytuację epidemiologiczną **zaleca się zgłaszanie do oddania krwi bez osób towarzyszących**. Dawcy oczekujący do oddania krwi zachowują niezbędny odstęp. Każdy Krwiodawca otrzymuje maseczkę, rękawiczki i jednorazowy długopis.



Czy oddając krew można się zarazić koronawirusem?

Do pobierania krwi i próbek do badań stosuje się wyłącznie **sprzęt jednorazowego użytku. Oddawanie krwi, nawet w czasie pandemii, jest bezpieczne**. Krwiodawcy bez obawy o swoje i swoich bliskich zdrowie mogą zgłaszać się do Regionalnych Centrów Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa,

co jest niezbędne, aby sukcesywnie odu-
dowywać stany zapasów Centrów sprzed
epidemii.

70 lat – 5 milionów krwiodawców!

Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Katowicach działa już od ponad 70 lat – początkowo pod nazwą Wojewódzka Stacja Krwiodawstwa. Przełomowy okazał się koniec lat 90., kiedy do placówki włączono 37 Oddziałów Terenowych, ale **misja pozostała taka sama – jak najlepiej służyć pacjentom**. Wtedy też Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Katowicach zorganizowało pierwszą „**Wampiriadę**” – akcję pobierania krwi wśród studentów. Obecnie jest to akcja ogólnopolska.

Działalność RCKiK Katowice obejmuje przede wszystkim **zaopatrywanie w krew i jej składniki ponad 140 szpitali i klinik** województwa śląskiego. **Codziennie** wydaje do szpitalnych Banków Krwio **od 200 do 250 litrów krwi**, a prowadząc działalność przez ponad 70 lat pobrała krew **5 milionów krwiodawców**.

Śląski OW NFZ promuje honorowe oddawanie krwi

Śląski Oddział Wojewódzki Narodowego Funduszu Zdrowia w Katowicach wspólnie z Regionalnym Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Katowicach **od 7 lat organizuje wśród pracowników Oddziału akcje honorowego oddawania krwi. W trakcie 30 akcji nasi pracownicy oddali blisko 180 litrów krwi!**

W 2018 roku **Śląski OW NFZ został wyróżniony „Certyfikatem firmy promującej honorowe oddawanie krwi”**. Certyfikat ten nadawany jest firmom i innym jednostkom, biorącym udział w akcji edukacyjnej „Twoja krew, moje życie”, organizowanej w ramach programu profilaktyki zdrowotnej „Zapewnienie samowystarczalności Rzeczypospolitej Polskiej w krew i jej składniki na lata 2015-2020”. Tytuł przyznawany jest przez Ministerstwo Zdrowia i Narodowe Centrum Krwio.

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia
Śląski Oddział Wojewódzki w Katowicach

ul. Kossutha 13 40-844 Katowice

www.nfz-katowice.pl

www.nfz.gov.pl

Telefoniczna Informacja Pacjenta

800 190 590