

# MOBILNÁ KVAPKA KRVI

Obec Orovnica v spolupráci s Nemocnicou AGEL pozývajú na mobilnú kvapku krvi.

**Kedy:**

18. 9. 2023

od 9:00 do 12:00

**Kde:**

Kultúrny dom

Orovnica

## Darovaním krvi:

- môžete zachrániť 3 ľudské životy,
- pomôcť človeku, ktorý pomoc potrebuje,
- pomôcť sebe samému k regenerácii organizmu a k zvýšeniu imunity organizmu.

## Ako máte prísť na odber pripravený?

- **Nejedzte 14 hodín pred odberom žiadne tučné jedlá** ako maslo, mlieko, smotanu, syr, vajcia, mastné mäso, slaninu, klobásu, mäsové polievky, smažené jedlá, čokoládu, orechy,
- **ráno nehladujte.** Vhodné sú ľahké raňajky (netukové pečivo, sucháre, chlieb s medom, ovocie, zeleninu a pod.),
- **v príjme tekutín sa neobmedzujte.** Doprajte si šálku čiernej kávy bez mlieka, čaj, minerálku alebo ovocné šťavy,
- **nepite alkoholické nápoje,**
- **doprajte si dostatok spánku,** aby ste boli plní energie,
- **pred odberom nefajčite,**
- **deň pred odberom obmedzte nadmernú fyzickú námahu.**

**Registrácia darcov na tel. čísle 0903 160 900  
v čase od 8.00 – 17.00 hod.**

**DARUJ KRV, DARUJ ŽIVOT**

 **AGEL**