



daruj krv daruj život

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

Kedy:

23. 9. 2024 od 9:00 do 12:00

Kde:

Kultúrny dom Orovnica

Darovaním krvi môžete:

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

Ako sa pripraviť na odber?

- Nejedzte 14 hodín pred odberom žiadne tučné jedlá ako maslo, mlieko, smotanu, syr, vajcia, masťné mäso, slaninu, klobásu, mäsové polievky, smažené jedlá, čokoládu, orechy,
- ráno nehladujte. Vhodné sú ľahké raňajky (netukové pečivo, sucháre, chlieb s medom, ovocie, zelenina a pod.),
- v príjme tekutín sa neobmedzujte. Doprajte si šálku čaju, 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:

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