

# MOBILNÁ KVAPKA KRVI

Obec Kriváň a MSČK v spolupráci s nemocnicou AGEL pozývajú na mobilnú kvapku krvi.

## Kedy:

**17. 10.** 2024  
od 9:00 do 12:00

## Kde:

Obecný úrad Kriváň  
Kriváň č. 441

## Môžete:

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

## Ako prísť na odber pripravený?

- 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, 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.

**DARUJ KRV, DARUJ ŽIVOT**

