

MOBILNÁ KVAPKA KRVI

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

Kedy:

3.7.2023

6.11.2023

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, 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.**

DARUJ KRV, DARUJ ŽIVOT

 **AGEL**

