** Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa
 w Rzeszowie**

 **Zostań Honorowym Dawcą Krwi**

**JEŻELI CHCESZ HONOROWO ODDAĆ KREW MUSISZ SPEŁNIAĆ NASTĘPUJĄCE WARUNKI:**

* **wiek 18-65 lat, zachowane proporcje wagi do wzrostu (nie mniej niż 50 kg)**
* **posiadać ważny dokument tożsamości z numerem PESEL (dowód osobisty, prawo jazdy, paszport)**
* **być po lekkostrawnym posiłku**
* **czuć się zdrowo**

**JAK CZĘSTO MOŻESZ ODDAĆ KREW:**

* krew pełną **MĘŻCZYZNA** co 8 tyg. nie częściej niż 6 razy w roku

 **KOBIETA** co 8 tyg. nie częściej niż 4 razy na rok

* osocze – co 2 tygodnie, zalecamy co 3 tyg.
* płytki – co 4 tyg.
* krew pełną po płytkach – 4 tyg.
* płytki i osocze po krwi pełnej – 4 tyg.

**WSTRZYMAJ SIĘ OD ODDAWANIA KRWI DZISIAJ NA CZAS OKREŚLONY JEŻELI:**

* Nastąpiło przerwanie ciągłości tkanek (tatuaż, kolczyki, akupunktura) – 6 miesięcy
* Poddałeś się zabiegowi biopsji, gastro-, kolono-, laparo-, artroskopii – 6 miesięcy
* Przebywałeś w zakładzie karnym, areszcie - 6 mies. od zakończenia pobytu
* Miałeś transfuzję krwi – 6 mies.
* Jesteś w trakcie miesiączki i 3 dni po
* Usunąłeś zęba – 7 dni
* Zażywałeś antybiotyki - 2 tyg. od zakończenia i całkowitego wyleczenia
* Byłeś szczepiony (od 48h do 1 mies. – zapytaj lekarza)
* Cierpisz na zmiany skórne - do czasu postawienia diagnozy
* W okresie ciąży i 6 mies. po porodzie oraz w okresie karmienia
* Chorowałeś na gruźlicę – od wyleczenia na 2 lata
* Miałeś ryzykowne zachowanie – czytaj niżej

**KRWI NIE BĘDZIESZ MÓGŁ ODDAĆ NA STAŁE Z POWODU:**

* **Chorób układu krążenia** (miażdżyca, zawał serca, niewydolność krążenia, arytmia, wady serca)
* **Stanu po udarze mózgu**
* **Przewlekłych chorób ukł. pokarmowego, oddechowego (np. astma) moczowego, nerwowego,
psychicznych i OUN**
* **Chorób metabolicznych** np. cukrzyca
* **Chorób ukł. endokrynnego** np. tarczycy, nadnerczy
* **Chorób układowych** np. kolagenozy
* **Nowotworów**
* **HIV, AIDS, WZW B i C, kiły,**
* **promienicy, tularemii**
* **Lekozależności, alkoholizmu, narkomanii, prostytucji**
* **Powtarzających się wyników zbyt niskiego stężenia hemoglobiny we krwi**
* **Pobytu 6 mies. i dłużej w Wielkiej Brytanii i Irlandii, Francji** **w czasie 01.01.1980-31.12.1996**
lub przeprowadzonej tam transfuzji krwi po 1980 r.

**ZAPYTAJ LEKARZA JEŻELI:**

* Byłeś na wycieczkach zagranicznych
* Masz wątpliwości do swojego stanu zdrowia
* Zażywasz jakiekolwiek leki

**RYZYKOWNE ZACHOWANIA:**

* Wcześniej lub aktualnie stosowane narkotyki w postaci zastrzyków
* Kontakty z osobami stosującymi narkotyki w postaci zastrzyków
* Kontakty seksualne z wieloma partnerami/partnerkami
* Kontakty seksualne z partnerem/partnerką, których znasz od niedawna
* Kontakty seksualne w celu zarobkowym
* Kontakty seksualne z osobami, u których testy w kierunku HIV (AIDS), kiły lub żółtaczki zakaźnej B lub C wypadły dodatnio
* używanie przedmiotów higieny osobistej osoby zakażonej: maszynek do golenia, cążek, nożyczek, szczoteczek do zębów i innych przedmiotów, na których może się znajdować krew lub płyny ustrojowe chorego, a które mogą doprowadzić do przerwania ciągłości skóry lub błon śluzowych



**PRZYWILEJE HONOROWEGO DAWCY KRWI:**

* ustawowo ważne zwolnienie z pracy/szkoły w dniu oddania krwi,
* zwolnienie na czas okresowego badania lekarskiego dawców krwi jeżeli nie zostanie zakwalifikowany do oddania krwi,
* ekwiwalent kaloryczny o równowartości 4500 kcal (czekolady),
* legitymacja Honorowego Dawcy Krwi,
* odliczenie od dochodu w zeznaniu rocznym PIT,
* karta identyfikacyjna grupy krwi – możliwość uzyskania po drugiej donacji
* każdy krwiodawca może uzyskać po kilku dniach informacje o wynikach swoich badań
(grupa krwi, badań wirusologicznych),

**PRZYWILEJE ZASŁUŻONEGO HONOROWEGO DAWCY KRWI**

          Tytuł i legitymacje Zasłużonego Honorowego Dawcy Krwi otrzymuje: Mężczyzna po 6/12/18 l oddanej krwi

 Kobieta po 5/10/15 l oddanej krwi

* jw
* LegitymacjaZasłużonego Honorowego Dawcy Krwiwydawana przez najbliższy zamieszkania Oddział Rejonowy PCK
* Możliwość korzystania ze świadczeń w placówkach medycznych, aptekach poza kolejnością
* Zniżki na określone wg listy leki
* W zależności od rozporządzenia władz danego miasta możliwe są np. bezpłatne lub ulgowe przejazdy środkiem komunikacji miejskiej

|  |  |
| --- | --- |
| **Nazwa placówki** | **Adres i godziny pracy poniedziałek - piątek** |
| Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w **Rzeszowie** | 35-310 Rzeszów ul. Wierzbowa 14 tel. sekret. (17) 86-720-30**godziny pracy** 7.00-14.35; **godziny rejestracji dawców** 7.00-13.35,w środy 7.00-17.00 Rejestracja Dawców tel.(17) 86-720-33Dział Ekspedycji Krwi i Jej Składników tel. (17) 86- 720-31  |
| Terenowy Oddział w **Dębicy** | 39-200 Dębica ul. Krakowska 91 tel. (0-14) 670-07-81; **godziny pracy** 7.00-13.35; **godziny rejestracji dawców** 7.00-11.00 |
| Terenowy Oddział w **Jaśle** | 38-200 Jasło ul. Lwowska 22 tel. (0-13) 445-84-68; **godziny pracy** 7.00-13.35; **godziny rejestracji dawców** 7.00-11.30 |
| Terenowy Oddział w **Krośnie** | 38-400 Krosno ul. Korczyńska 57 tel. (0-13) 420-10-50; **godziny pracy** 7.00-14.35; **godziny rejestracji dawców** 7.00-12.00 |
| Terenowy Oddział w **Leżajsku** | 37-300 Leżajsk ul. Leśna 22 tel. (0-17) 242-03-07; **godziny pracy** 7.00-13.35; **godziny rejestracji dawców** 7.00-10.30 |
| Terenowy Oddział w **Mielcu** | 39-300 Mielec ul. Żeromskiego 17 tel. (0-17) 583-69-52; **godziny pracy** 7.00-13.35; **godziny rejestracji dawców** 7.00-11.30 |
| Terenowy Oddział w **Przemyślu** | 37-700 Przemyśl ul. Monte Cassino 18 tel. (0-16) 670-36-56; **godziny pracy** 7.00-14.35; **godziny rejestracji dawców** 7.00-12.00 |
| Terenowy Oddział w **Sanoku** | 38-500 Sanok ul. Konarskiego 24 tel. (0-13) 464-33-53; **godziny pracy** 7.00-14.35; **godziny rejestracji dawców** 7.00-11.30 |
| Terenowy Oddział w **Stalowej Woli** | 37-450 Stalowa Wola ul. Staszica 4 tel. (0-15) 842-14-55; **godziny pracy** 7.00-14.35; **godziny rejestracji dawców** 7.00-12.30 |
| Ekipowy pobór krwi w **Tarnobrzegu** | 39-400 Tarnobrzeg ul. 1 Maja 1; Przychodnia Specjalistyczna. Dawcy przyjmowani są w pierwszy i **ostatni piątek miesiąca** oraz **trzeci poniedziałek miesiąca** od godziny 9.00-12.00 |