

**Zostań honorowym dawcą krwi.**



## JAK MOŻESZ ZOSTAĆ HONOROWYM KRWIODAWCĄ?



**masz ukończone  
18 lat**



**ważysz nie mniej  
niż 50 kg**



**w ciągu ostatnich 6 m-cy  
nie wykonano u ciebie  
zabiegów chirurgicznych,  
tatauaży, akupunktury,  
piercingu**



**nie przyjmujesz  
aktualnie żadnych  
leków**



**cieszysz się ogólnym,  
dobrym stanem  
zdrowia**

**Zgłoś się do Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Lublinie,  
najbliższego Oddziału Terenowego lub weź udział w akcji terenowej i uratuj komuś życie!**

**Więcej informacji na [www.rckik.lublin.pl](http://www.rckik.lublin.pl)  
lub na naszym FB**

**Oddaj krew | Uratuj życie**

# JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO ODDAWANIA KRWI?



pij dużo płynów  
- ok. 2l dziennie



zjedz lekki posiłek,  
unikaj produktów  
tłustych



nie pij alkoholu 2 doby  
przed donacją



weź ze sobą  
dokument tożsamości  
ze zdjęciem i nr PESEL



przyjdź wypansy  
i wypoczęty

Zgłoś się do Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Lublinie,  
najbliższego Oddziału Terenowego lub weź udział w akcji terenowej i uratuj komuś życie!

Więcej informacji na [www.rckik.lublin.pl](http://www.rckik.lublin.pl)  
lub na naszym FB



# JAK CZĘSTO MOŻNA ODDAWAĆ KREW?

OSTATNIA DONACJA \ KOLEJNA DONACJA	KREW PEŁNA	OSOCZE	KONCENTRAT KRWINEK PŁYTKOWYCH
KREW PEŁNA	56 DNI (8 TYGODNI)	28 DNI (4 TYGODNIE)	56 DNI (8 TYGODNI)
OSOCZE	14 DNI	14 DNI	28 DNI (4 TYGODNIE)
KONCENTRAT KRWINEK PŁYTKOWYCH	28 DNI (4 TYGODNIE)	28 DNI (4 TYGODNIE)	28 DNI (4 TYGODNIE)

Zgłoś się do Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Lublinie,  
najbliższego Oddziału Terenowego lub weź udział w akcji terenowej i uratuj komuś życie!

Więcej informacji na [www.rckik.lublin.pl](http://www.rckik.lublin.pl)  
lub na naszym FB



# PRODUKTY SPOŻYWCZE POLECANE PRZED DONACJĄ



DO PICIA WODA, SOKI  
OWOCOWE/WARZYWNE



CHUDE WĘDLINY I MIĘSO



DŻEM, MIÓD



OWOCE



RYŻ, MAKARON, KASZA



PIECZYWO, PŁATKI

Zgłoś się do Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Lublinie,  
najbliższego Oddziału Terenowego lub weź udział w akcji terenowej i uratuj komuś życie!


Więcej informacji na [www.rckik.lublin.pl](http://www.rckik.lublin.pl)  
lub na naszym FB



Załącznik nr 1 do SDP 1/DPM  
Wersja nr 7 z dnia 01.06.2021 r.

ROZNY HARMONOGRAM TERENOWYCH AKCJI POBORU KRWI I KWALIFIKACJI DO CRNPSIKP 2022						
Lp.	Miejsce poboru krwi	ambulanś o/1	Daty	Ilość akcji	Godziny rejestracji	
1	ALEKSANDRÓW Urząd Gminy Aleksandrów 380		13.03, 19.06, 18.09, 27.11	4	10.00-13.00	
2	BELŻYCE SPOMASZ, ul. Fabryczna 2	1	18.02, 22.04, 21.10, 16.12	4	8.30-12.30	
3		1	26.06	1		
4			20.01, 17.02, 17.03, 21.04, 23.06, 21.07, 15.09, 20.10, 17.11, 15.12	10		
5	BILGORAJ Medyczne Studium Zawodowe, ul. Kościuszki 127			3	8.30-12.00	
6		1	31.03, 09.06, 29.09	2		
7			19.05, 18.08	4	8.30-13.00	
8	BISZCZA GOKSIR, sala OSP		30.01, 22.05, 28.08, 27.11	10	8.00-11.00	
9			08.01, 05.02, 05.03, 02.04, 02.07, 06.08, 03.09, 01.10, 05.11, 03.12	1	9.00-13.00	
10	CHERM Oddział Terenowy, ul. Szpitalna 53	1	15.05	1	11.00-14.00	
11		1	18.06	2	9.30-13.30	
12	CHIMIEL Parafia Chrystusa Odkupiciela		22.05, 04.09	2	8.30-12.30	
13	CHODEL MOTOKROPLA	1	03.04, 11.09	4	9.00-13.00	
14	DZWOLA budynek OSP		16.01, 10.04, 24.07, 09.10	1	8.00-14.00	
15			06.02	1	8.00-14.00	
16			08.05	1	8.00-12.00	
17	GINIA ZAMOŚĆ WYSOKIE, Gminny Ośrodek Kultury		05.06	1	8.00-12.00	
18			03.07	1	8.00-14.00	
19			14.08	1	8.00-14.00	
20			13.11	1		
21	GOŁĄB ŻDANÓW, Szkoła Podstawowa	1	07.03, 04.05 (ambulanś), 16.08 (ambulanś), 14.11	4	8.30-12.30	
22	HORYNIEC-ZDRÓJ Świetlica Wiejska, ul. Lipowa 13		27.02, 21.05 (motosierce), 24.07, 25.09, 03.12	5	9.00-13.00	
23	HRUBIESZÓW Hrubieszowski Dom Kultury, ul. 3 Maja 7		04.01, 01.02, 01.03, 05.04, 10.05 (II wtorek ze względu na święto 3 Maja), 07.06, 05.07, 02.08, 06.09, 04.10, 08.11 (II wtorek ze względu na święto 1 Listopada), 06.12	12	9.00-12.00	
24	HUTA DĄBROWA Parafia Podwyższenia Krzyża Św. ul. Hutnicza 28		09.01, 03.04, 17.07, 23.10	4	10.00-14.30	
25	KAMIONKA Zespół Szkół		06.02, 03.04, 12.06, 07.08, 02.10, 04.12	6	10.00-14.00	
26	KAZNÓW plac przy OSP	1	29.05	1	9.00-13.00	
27	KOMARÓW OSADA SOK, ul. Rynek 15		23.01, 27.03, 12.06, 13.11	4	10.00-13.00	
28	KONSKOWOLA WOLICA ŚNIATYCKA, Miejsce Pamięci Bitwy pod Komarowem	1	28.08	1	9.00-13.00	
29	KORCHÓW PIERWSZY remiza OSP		06.03, 12.06 (ambulansem), 11.09, 11.12	4	9.30-13.30	
30	KORCHÓW PIERWSZY Sala Gimnastyczna w SP, Korchów Pierwszy 86B		27.02, 15.05, 21.08, 20.11	4	9.30-13.30	
31	KRASNYSTAW Centrum Integracji Społecznej, ul. Sikorskiego 10		13.01 (II czwartek z powodu święta Trzech Króli), 03.02, 03.03, 07.04, 05.05, 02.06, 07.07, 04.08, 01.09, 06.10, 03.11, 01.12	12	8.30-12.00	
32	KRAŚNIK Szkoła Podstawowa nr 2, ul. Urzędowska 10		15.02, 19.04, 14.06, 16.08, 11.10, 13.12	6	9.00-13.30	

32	LASZCZÓW	plac Laszcza, naprzeciwko kościoła	1	10.04, 29.06, 16.10	3	9.00-13.00
33	ŁĘCZNA	Dworzec Łęczyński, ul. Jana Pawła II	1	26.01, 23.02, 30.03, 27.04, 25.05, 29.06, 27.07, 31.08, 28.09, 26.10, 30.11,	11	8.30-13.00
34	LUKÓWA	Remiza OSP		20.02, 24.04, 17.07, 02.10, 11.12	5	9.00-13.30
35	MAJDAN STARY	Zespół Szkół, Majdan Stary 21		09.01, 10.04, 10.07, 09.10, 18.12	5	9.30 - 13.30
36	MODLIBORZYCE	parking przed Posterunkiem Policji, ul. Piłsudskiego 58A	1	28.01, 25.03, 27.05, 29.07, 30.09, 25.11	6	8.30-12.00
37	NAŁĘCZÓW	plac przed Ośrodkiem Kultury, ul. Upowa 6	1	10.04, 21.08, 20.11	3	11.00-15.00
38	NIEDRZWICA DUŻA	pod GOKSIR, ul. Lubelska 10	1	20.02, 08.05, 07.08, 13.11	4	9.00-13.00
39	NIEDŹWIADA	plac przy Urzędzie Gminy	1	24.04, 14.08, 09.10	3	9.00-13.00
40	NOWA JEDLANKA	przed budynkiem OSP	1	03.07,	1	9.00-13.00
41	OPOLE LUBELSKIE	pod Urzędem Miasta, ul. Lubelska 4	1	18.01, 15.03, 17.05, 19.07, 20.09, 15.11	6	9.00-13.00
42	OSTRÓW LUBELSKI	Centrum Kultury		13.02,	1	9.00-13.00
43	PAŁEZNICA KOŁONIA	plac przy Świątyni Wniejskiej	1	19.06,	1	9.00-13.00
44	PARCZEW	pod SPOMLEK, ul. Strażacka 15	1	01.02, 29.03, 24.05, 19.07, 13.09, 08.11	6	8.30-12.00
45	PIOTRKÓW	Centrum Kultury Gminy Jabłonna, Piotrków Drugi 10	1	20.03, 06.11	2	11.00-15.00
46	PONIATOWA	Centrum Kultury, Promocji i Turystyki, ul. Fabryczna 1		11.02, 08.04, 10.06, 12.08, 14.10, 09.12	6	8.30-12.30
47	PULAWY	Zakłady Azotowe, ul. Tysiąclecia P. P. 13		17.02, 14.04, 23.06, 26.08, 21.10, 16.12	6	8.30-13.00
48		SPOMLEK	1	20.01, 17.03, 12.05, 07.07, 27.10, 22.12	6	
49	RADZYŃ PODLASKI	PARAFIA MBNP	1	10.02, 07.04, 02.06, 04.08, 22.09, 17.11	6	8.30-12.00
50		PLAC WOLNOŚCI	1	03.03, 28.07, 01.09	3	
51	ROGÓZNO	Parafia Św. Wawrzyńca 21	1	10.08,	1	9.00-13.00
52	ROZKOPACZEW	przy Remizie OSP	1	16.01, 24.04, 21.08, 20.11	4	9.00-13.00
53	RYKI	Plac przy PKS	1	02.02, 06.04, 06.07, 05.10	4	9.00-13.00
54	SNOPKÓW	pod budynkiem Szkoły, ul. Szkolna 1	1	13.02, 12.06, 16.10	3	10.00-14.00
55	SÓL	budynek OSP		03.07,	1	9.00-13.00
56	SZCZĘKARKÓW	pod Szkołą Podstawową	1	22.05,	1	9.00-13.00
57	SZYSZKÓW	OSP Szyzuków 59A		16.01, 13.03, 30.10	3	9.00-13.30
58		WSK PZL Świdnik, al. Lotników Polskich 1	1	04.03, 08.04, 06.05, 03.06, 05.08, 02.09, 07.10, 04.11, 02.12	9	8.00-12.00
59		WOŚP, Kino LOT, al. Lotników Polskich 24	1	30.01	1	9.00-15.00
60		MELGIEW, pod kościołem św. Włta	1	19.06, 28.08	2	
61		pod kościołem NMP MK w Świdniku	1	10.07	1	8.30-14.00
62		pod kościołem św. Kingi w Świdniku	1	24.07	1	
63	TARNOGRÓD	Dom Kultury, ul. Rynek 18		06.03, 26.06, 11.09	3	9.00-13.30
64	TOMASZÓW LUBELSKI	pod marketem MRÓWKA, ul. Łaszczowiecka 14	1	07.05	1	9.00-13.00
65	TUROBIN	przy muszli sportowo-koncertowej, ul. Piłsudskiego	1	18.09	1	11.00-15.00
66	UŚCIMÓW	przed Urzędem Gminy	1	04.09,	1	10.00-14.00
67	ZAKRZÓWEK	Centrum Kultury i Biblioteki w Zakrzówku, ul. Żeromskiego 24B		13.02, 24.04, 03.07, 25.09, 04.12	5	9.00-13.00



## Ile czasu trzeba odczekać po szczepieniu przeciwko COVID-19, by oddać krew lub jej składniki

#SZCZEPIMYSIE


Szczepionka firmy **Pfizer/BioNTech** lub **Moderna**

48 godzin od dnia podania dawki szczepionki.

Szczepionka firmy **AstraZeneca** lub **Johnson & Johnson**

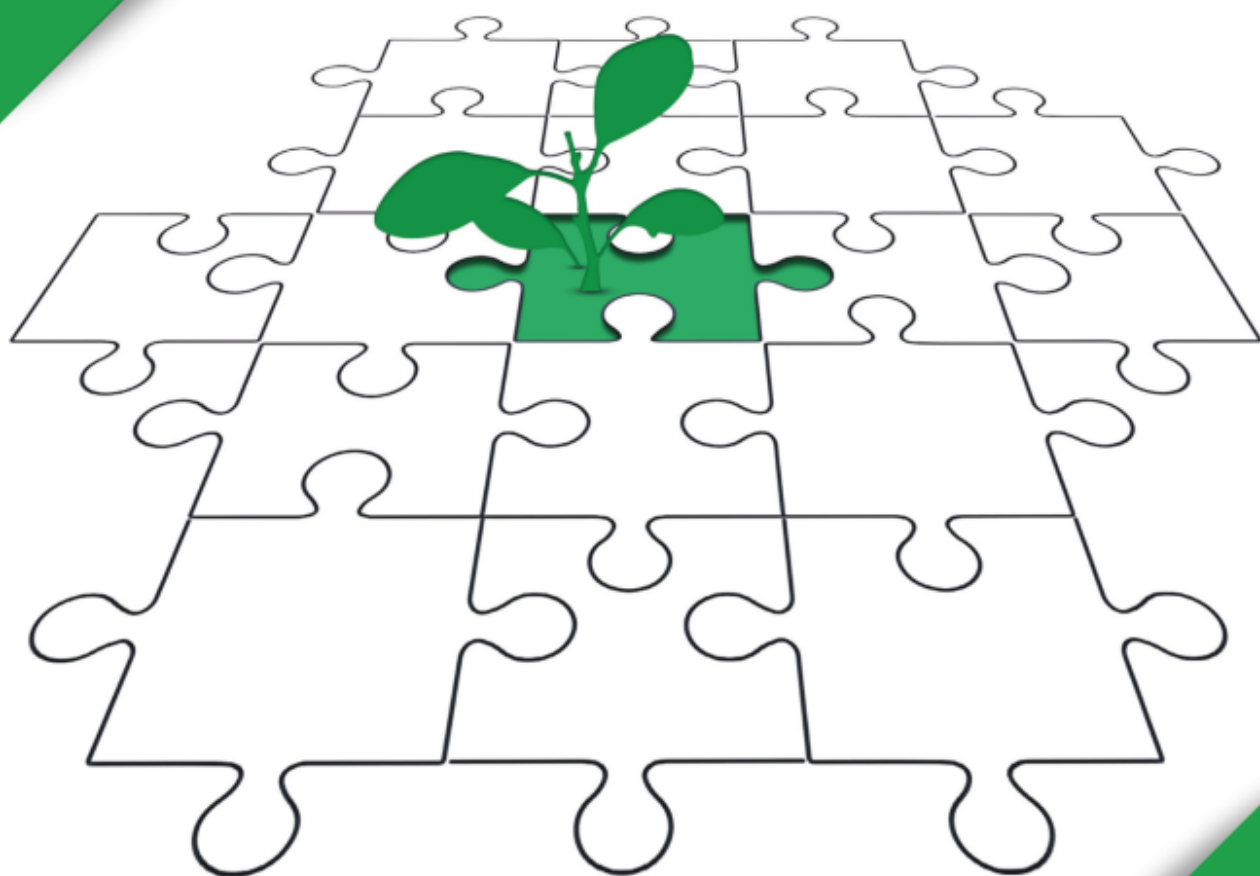
14 dni od dnia podania dawki szczepionki.

W przypadku wystąpienia niepożądanego reakcji poszczepiennej, dyskwalifikacja ulega wydłużeniu na okres 7 dni od ustąpienia objawów tej reakcji.





# POMÓŻ CHORYM



## ZOSTAŃ DAWCĄ SZPIKU

