

Komunitná zóna–Staré Mesto v spolupráci s Miestnym úradom MČ Košice–Staré Mesto
Vás pozývajú podporiť dar života darovaním krvi priamo na staromestskom úrade.



**Daruj krv,
daruješ život.**

každý darca získa navyše od mestskej časti
vstupenku na Mestskú krytú plaváreň.

Ako sa pripraviť?

24 hodín pred odberom vypite dostatok tekutín, minimálne 2 litre (vodu, minerálku, čaje, ovocné šťavy).
Ráno pred odberom vypite 500 ml tekutín. Čierna káva je tiež povolená (okrem povinného pol litra čaju).

Nehladujte! Na odber krvi nechodte nalačno!

Vhodné je jesť ľahké sacharidové jedlá: ovocie, zeleninu, sucháre, netukové pečivo, džem, med ...

Pred odberom krvi nefajčite (minimálne 6 hodín), nepite alkohol (aspoň 12 – 14 hodín) a 24 hodín pred odberom sa nevystavujte prívelkej psychickej a telesnej námahe, vynechajte tréningy a návštevu posilňovne.

Dbajte na to, aby ste boli oddýchnutí, čerství, po výdatnom spánku, pretože váš fyzický stav sa odzrkadlí na kvalite vašej krvi.

Odber sa uskutoční: **16. 5. 2015** (sobota)
Registrácia darcov: **10,00 - 13,00**

Miesto: Radničná sála MÚ MČ

Košice–Staré Mesto, Hviezdoslavova 7, Košice