



daruj krv daruj život

Územný spolok SČK Snina v spolupráci s nemocnicou AGEL pozývajú na Valentínsku kvapku krvi ®.

Kedy:

18. 3. 2025 od 9:00 do 12:00

Kde:

Obývačka v kultúrnom dome Snina

Darovaním krvi môžete:

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

Ako sa pripraviť na odber?

- **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, zelenina a pod.),
- **v príjme tekutín sa neobmedzujte.** Doprajte si šálku čaju, 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,**
- **na odber je potrebné priniesť si občiansky preukaz (identifikačný doklad totožnosti).**

Registrácia:

Viac informácií a registrácia darcov je dostupná na: www.darca.agel.sk