



Krwiodawcy po oddaniu krwi przysługuje:

- ♦ **2 dni wolnego** – usprawiedliwiający nieobecności w miejscu pracy w dniu oddania oraz w dniu następnym,
- ♦ **posiłek regeneracyjny** (o łącznej wartości kalorycznej 4 500 kilokalorii),
- ♦ **bezpłatne przejazdy w okresie 30 dni od dnia oddania**, obejmujące Strefę I oraz Strefę II – na podstawie zaświadczenia otrzymanego po oddaniu krwi, które należy przedstawić w Punkcie Sprzedaży Biletów ZTM na terenie Kielc,
- ♦ najwcześniej po trzech dniach od oddania krwi **bezpłatne wyniki badań**:
 - - hemoglobina
 - - morfologia krwi (1 raz w roku)
 - - markerów wirusów HBV, HCV, HIV
 - - grupy krwi w układzie AB0 i czynnik Rh (potwierdzony wynik)
- ♦ **zaświadczenie do Urzędu Skarbowego** celem odliczenia rocznej darowizny oddanej krwi od podstawy opodatkowania,
- ♦ **Karta Identyfikacyjna Grupy Krwi**,
- ♦ **Tytuły i odznaki - Zasłużony Honorowy Dawca Krwi (III, II, I stopnia)** przyznawane przez Polski Czerwony Krzyż po oddaniu krwi: kobiety – 5, 10 i 15 litrów, mężczyźni – 6, 12 i 18 litrów.
Odznakę oraz legitymację potwierdzającą tytuł przyznaje Polski Czerwony Krzyż na podstawie *Zaświadczenia*, potwierdzającego litraż honorowo oddanej krwi, wystawionego przez Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa.

Przygotowanie do oddania krwi:

- Nawodnienie - pij dużo wody mineralnej lub soków (min. 2 litry) w ciągu 24 godzin przed oddaniem krwi, a rano w dniu oddania min. 0,5 litra, aby ułatwić pobranie.
- Posiłek - w ciągu 2-3 dni ogranicz tłuste potrawy. W dniu oddania zjedz lekki posiłek na śniadanie.
Pamiętaj!!! Zabierz ze sobą kanapkę lub słodką przekąskę, ponieważ przerwa od ostatniego posiłku do oddania krwi nie powinna być dłuższa niż 2-3 godziny.
- Odpoczynek – bądź wyspany, wypoczęty.
- Używkii - nie pij alkoholu przez co najmniej 24 godziny przed donacją. Ogranicz palenie papierosów (nie pal min. 2h przed i 2h po oddaniu).
- Dokumenty - zabierz ze sobą dowód osobisty (w formie plakietki lub aplikacji m-Obywatel) lub np. paszport.
- Ubiór - załóż wygodne ubranie, umożliwiające łatwe odsłonięcie przedramienia.