

## Informacja Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Lublinie



Pamiętajmy, że krew jest lekiem, którego nie da się niczym zastąpić, ani sztucznie wyprodukować – jego jedynym źródłem jest człowiek chcący podzielić się tym niezwykłym darem. Stąd też apelujemy o pomoc w promowaniu idei honorowego krwiodawstwa i wsparcie działań podejmowanych przez RCKiK Lublin w celu dotarcia do jak największej ilości osób mogących podzielić się krwią z potrzebującymi.

Szczegółowe informacje dostępne są na naszej stronie internetowej [www.rckik.lublin.pl](http://www.rckik.lublin.pl) oraz na FB: <https://www.facebook.com/rckiklublin>

# JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO ODDAWANIA KRWI?

**rckik**  
LUBLIN



**pij dużo płynów  
- ok. 2l dziennie**



**weź ze sobą  
dokument tożsamości  
ze zdjęciem i nr PESEL**



**przyjdź wyspany  
i wypoczęty**



**zjedz lekki posiłek,  
unikaj produktów  
tłustych**



**nie pij alkoholu  
24h przed donacją**



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

[Harmonogram roczny 2025.pdf](#)