

daruj krv
daruj život

Obec Orovnica v spolupráci s **Nemocnicou AGEL** pozývajú na mobilnú kvapku krvi.

Kedy:
16. 1. 2025 od 9:00 do 12:00

Kde:
Kultúrny dom Orovnica

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, mastné 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.**

Registrácia:
Registrácia darcov na tel. čísle **0903 160 900** v čase od 8.00 – 17.00 hod.

AGEL

AGEL MEREA