

# Nadodrzański Oddział Straży Granicznej

<https://nadodrzański.strazgraniczna.pl/nad/aktualnosci/47421,Oddaj-krew-uratuj-zycie.html>  
2023-02-03, 18:43

## Oddaj krew, uratuj życie

---

Joanna Konieczniak  
26.09.2022

---

3 października na terenie Komendy Nadodrzańskiego Oddziału Straży Granicznej w Krośnie Odrzańskim odbędzie się akcja honorowego oddawania krwi Oddaj krew, uratuj życie.

Do udziału w przedsięwzięciu serdecznie zapraszamy wszystkie osoby pragnące wesprzeć tą szczytną inicjatywę.

Aby w tym konkretnym dniu móc oddać krew wystarczy

wypić około 2 litrów wody,  
zjeść lekkie, beztłuszczowe śniadanie,  
być wypoczętym.

Ponadto, krew mogą oddać osoby, które:

w ciągu ostatnich 14 dni nie miały jakichkolwiek objawów infekcji,

w ciągu ostatnich 14 dni nie miały kontaktu z osobą zakażoną lub przebywającą na kwarantannie,

w ciągu ostatnich 14 dni nie przebywały za granicą,

spełniają pozostałe warunki kwalifikacji dawców obowiązujące w publicznej służbie krwi (informacje o szczegółowych kryteriach dopuszczenia do oddania krwi można uzyskać z rozporządzenia MZ Dz.U. 2017.1741).

krew można oddawać przed planowanym szczepieniem

w przypadku szczepionki Pfizer/BioNTech oraz Moderna, można oddać krew po 48 godzinach od szczepienia niezależnie od tego, którą dawkę przyjęto

po szczepionce Astra Zeneca oraz Johnson&Johnson - 14 dni po szczepieniu

w przypadku wystąpienia jakichkolwiek objawów po szczepieniu można oddać krew najwcześniej po 7 dniach od ustąpienia objawów

Trzeba pamiętać również by mieć przy sobie dowód osobisty.



Klub HDK PCK przy NoOSG zaprasza na akcję krwiodawstwa w dniu:

# 3 października 2022 r.

Rejestracja dawców w krwiobusie na placu apelowym  
Nadodrzańskiego Oddziału Straży Granicznej  
ul. Poprzeczna 1  
w godz. 9:00 - 12:00

*Oddaj krew, uratuj życie.*

*Akcja zorganizowana przez  
Klub Honorowych Dawców Krwi przy NoOSG w Krośnie Odrz.  
przy współpracy z RCKiK w Zielonej Górze.*

**Zostań honorowym dawcą krwi,  
to prostsze niż myślisz.**

**Wystarczy:**

- być zdrowym,
- wypoczętym,
- po lekkim śniadaniu,
- dzień wcześniej wypić ok. 2l wody