



*zapraszają na*

# Barbórkową Akcją

## ODDAWANIA KRWI I OSOCZA

### ODDAWANIE KRWI:

- NIE BOLI,
- JEST BEZPIECZNE,
- NIE GROZI ZARAŻENIEM,
- NIE UZALEŻNIA.

PAMIĘTAJ! ZABIERZ ZE SOBĄ DOKUMENT TOŻSAMOŚCI ZE ZDJĘCIEM.

WYSTARCZY CHCIEĆ! NIE MUSISZ ZNAĆ SWOJEJ GRUPY KRWI,  
WYSTARCZY, ŻE W TYM DNIU ZJESZ NISKOTŁUSZCZOWY POSIŁEK,  
WYPIJESZ WIĘKSZĄ ILOŚĆ WODY I TUŻ PRZED ODDANIEM KRWI  
POWSTRZYMASZ SIĘ OD PALENIA PAPIEROSÓW.

**ŁĄCZY NAS KREW, KTÓRA RATUJE ŻYCIE.**

WIĘCEJ INFORMACJI O HONOROWYM ODDAWANIU KRWI  
ZNAJDZIESZ NA [WWW.TWOJAKREW.PL](http://WWW.TWOJAKREW.PL)



**PIĄTEK, 27.11.2020r. | godz. 8-15**

w Hali Widowiskowo-Sportowej w Jastrzębiu-Zdroju  
oraz Oddziałach Terenowych Regionalnego Centrum Krwiodawstwa

**SOBOTA, 28.11.2020r. | godz. 8-14**

w Hali Zbornej w KWK Pniówek  
oraz Oddziałach Terenowych Regionalnego Centrum Krwiodawstwa