

krzecin.pl - AKCJA KRWIODAWSTWA

AKCJA KRWIODAWSTWA

Każda osoba, która odda krew w tym dniu otrzyma zaświadczenie do pracy (szkoły) oraz upominek (obowiązują dwa dni wolnego mamy także dzień wolny w czwartek 21.09.2023r.).

**AKCJA
KRWIODAWSTWA**

**20.09.2023r.
10:00-14:00**

*(Sala Gimnastyczna
przy Straży Pożarnej w Choszcznie)

ZAPRASZAJĄ:

- STOWARZYSZENIE NIAGARA CHOSZCZNO
- Jedynka SP
- KP PSP CHOSZCZNO

Jak się przygotować na oddanie krwi:

- Zabierz ze sobą dowód osobisty lub aplikację mObywatel
- Dzień przed oddaniem krwi pij dużo płynów (najlepiej niegazowanej wody mineralnej).
- Wyśpij się.
- Zjedz lekki posiłek (unikaj pokarmów zawierających dużą ilość tłuszczu).
- Ogranicz palenie papierosów.
- Nie przychodź oddawać krwi po spożyciu alkoholu lub innych środków zmieniających nastrój!