



Študenti a zamestnanci UMB

DARUJTE KRV

5. októbra 2011

v čase od 8:00 do 11:00 hod.

**vo vestibule Fakulty humanitných vied UMB
Tajovského 40, Banská Bystrica**

**v rámci akcie
„Študentská kvapka krvi 2011“**

7. ročník odberu krvi mobilnou formou vo vestibule FHV organizujú:

Národná transfúzna služba SR – pracovisko Banská Bystrica

Fakulta humanitných vied UMB

Územný spolok Slovenského Červeného kríža v Banskej Bystrici v spolupráci
s miestnym spolkom Slovenského Červeného kríža pri FPV UMB

„Tešíme sa na vašu podporu a účasť ☺“

Ako sa pripraviť na odber krvi?

Niektoré pokrmy môžu ovplyvniť zloženie krvi tak, že ju nemožno použiť pre liečebné účely.

Z tohoto dôvodu:

- **Nejedzte 14 hodín pred odberom žiadne tučné jedlá**
(maslo, mlieko, smotanu, syr, vajcia, masťné mäso, slaninu, klobásu, mäsové polievky, smažené jedlá, čokoládu, orechy a pod.)
- **Nie je však vhodné, aby ste hladovali!**
Odporúčame ľahké raňajky. Môžete jesť netukové pečivo, sucháre, chlieb s medom a zaváraninou, ovocie, zeleninu a podobne.
- **V príjme tekutín sa neobmedzujte!**
Môžete vypiť šálku čiernej kávy, čaj, minerálku a ovocné šťavy.
Nepite alkoholické nápoje!
- **Doprajte si dostatok spánku, aby ste boli plní energie!**
- **Pred odberom nefajčite!**

Kto môže byť darcom krvi ?

- každý duševne a fyzicky zdravý človek vo veku od 18 do 60 rokov a váži viac ako 50 kg
- človek, ktorý neprekonal infekčnú žltáčku typu B, C a nebol posledný rok v styku s chorými na toto ochorenie (iné vážne infekčné ochorenia treba konzultovať s lekárom transfuziologického pracoviska)
- človek, ktorý nie je nosičom HIV (vírus spôsobujúci ochorenie AIDS) nemal v poslednom roku sexuálneho partnera HIV pozitívneho nepatrí k rizikovým skupinám prenosu HIV, a to
 - narkomani, ktorí si drogy podávajú vnútrožilovo
 - mužskí a ženský prostitúti
 - homosexuálne správjúci sa muži
 - jedinci používajúci neobvyklé sexuálne praktiky
 - sexuálni partneri pacientov dostávajúcich transfúzie krvi
- človek, ktorý nie je závislý na alkohole a drogách a drogy neužíval v minulosti
- človek, ktorý je
 - 4 týždne po doužívaní ATB (antibiotík)
 - 2 týždne bez hnačky, bez horúčky
 - 4 týždne po preventívnom očkovaní (chrípka, tetanus, žltáčka)
 - 1 týždeň po zubnom ošetrení (vrtanie, extrakcia zubu)
 - aktuálne bez herpesu
 - aktuálne mimo menzes (+/- 3 dni), tehotenstvo a dojčenie
 - 6 mesiacov po väčšom operačnom zákroku
 - 1 rok po akupunktúre (vykonanej mimo zdravotnícke zariadenie)
 - 1 rok po tetovaní a piercingu
 - 1 rok po transfúzii krvi alebo plazmy
 - 1 rok po endoskopickom vyšetrení (gastrofibroskopia, rektoskopia, cystoskopia, vnútrožilová kanylácia)
 - 1 rok po pôrode alebo ukončení gravidity a nekojí
 - 4 týždne po návrate z Kanady, Egyptu, Portugalska (West Nile virus)
 - 2 týždne po návrate z Ázie (SARS)
 - 6 mesiacov po návrate z tropických oblastí
- človek, ktorý neužíva pravidelne dlhodobo lieky, dovolené sú :
 - vitamíny
 - hormonálne antikoncepcia
 - postmenopauzálna a substitučná hormonálna liečba
 - hypnotiká užívané príležitostne pred spaním
 - príležitostne užívané analgetiká

Muži môžu darovať krv s odstupom **2** mesiacov po odbere **maximálne 4x do roka.**
Ženy môžu darovať krv s odstupom **3** mesiacov po odbere **maximálne 3x do roka.**