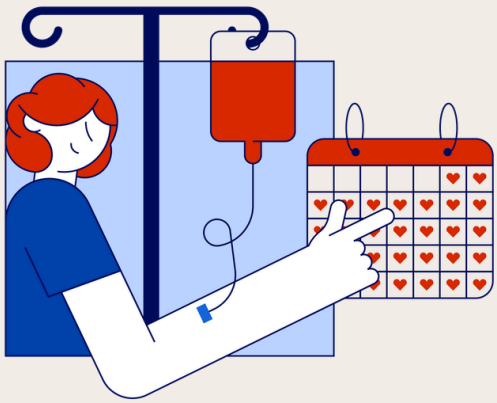
#GIVING TUESDAY

# Dobrý skutek v krvi

## Zapojte se do firemní výzvy darování krve

U příležitosti oslav **Giving Tuesday v Česku**, světového dne štědrosti a dobrých skutků, vyzývá **Asociace společenské odpovědnosti** ve spolupráci s **Ministerstvem zdravotnictví ČR** firmy, organizace i jednotlivce k jednomu z nejdůležitějších skutků vůbec – **darování krve**.



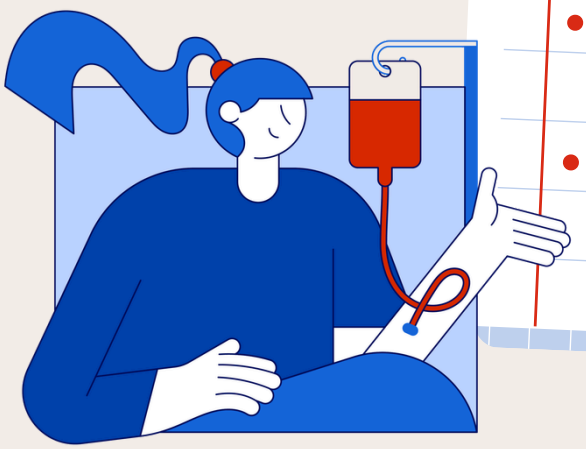
Ať už přivedete celý tým, nebo se rozhodnete jít sami, počítá se každý odběr.
Zapojte se také a pomozte naplnit chladicí boxy transfuzních stanic a darovat někomu budoucnost. Možná jste to právě vy, kdo zachrání něčí život.

Kdo se může stát dárcem krve? Obecné informace z webu Českého červeného kříže.

## Základní podmínky

- Je vám alespoň **18 let** (první odběr je obvykle možný do 60 let věku),
- vážíte alespoň **50 kg**,
- **netrpíte** závažným chronickým, psychiatrickým nebo nevyléčitelným onemocněním,
- **neprodělal/a** jste hepatitidu B, hepatitidu C nebo malárii (v minulosti prodělaná hepatitida A, E nebo mononukleóza nevadí),
- nepatříte do **rizikové skupiny** (uživatelé drog, promiskuitní způsob života),
- nejste závislý/á na **alkoholu**.

(Informace najdete v „Poučení dárce“ na stránkách Českého červeného kříže).



## Speciálně pro ženy:

- Nejste **těhotná**,
- od posledního **porodu** uplynulo alespoň 6 měsíců,
- nemáte právě **menstruaci** (cca 3 dny před a po menstruaci).

# Darování krok za krokem

**Naladění a příprava**

Den před odběrem si dopřejte odpočinek. Ráno se lehce nasnídejte, vyhněte se tučným jídlům, alkoholu a cigaretám.

**Administrativa**

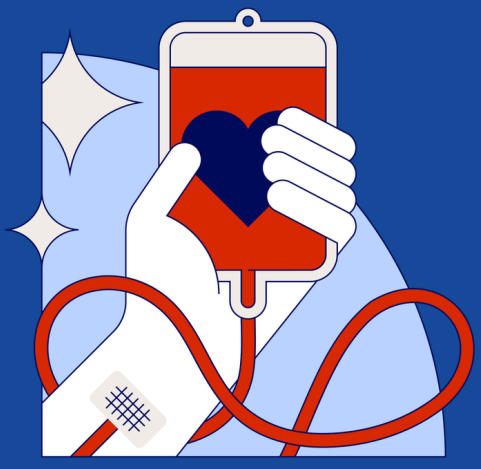
Po příchodu vás čeká krátký zdravotní dotazník, podepsání informovaného souhlasu s odběrem a registrace v kartotéce dárců.

**Testovací vzorek**

Zdravotníci vám nejdřív odeberou malý vzorek krve pro základní vyšetření krevního obrazu.

**Konzultace s lékařem**

Lékař zkontroluje váš dotazník i výsledky laboratorního vyšetření a rozhodne, zda je vše v pořádku. Pokud ano, stáváte se dárcem!



**Občerstvení před odběrem**

Bezprostředně před odběrem je potřeba organismus zavodnit, doporučujeme vypít alespoň 0,5 litru tekutin, transfuzní oddělení vám nabídne různé nápoje.

**Samotný odběr**

V křesle strávíte jen pár minut a vaše krev už míří ke zpracování na transfuzní přípravky a ty následně k pacientům, kteří je potřebují.

**Občerstvení a odpočinek**

Po odběru si dejte sladkou svačinu, doplňte tekutiny a ještě chvíli si odpočiňte.

**Dobrý pocit a odměna**

Odměnou vám bude nejen skvělý pocit z pomoci, ale také níže popsané odměny, které získáte za odběr.

**Další termín**

Nezapomeňte, že krev je potřeba stále, a tak si rovnou domluvte další termín.

## Infocentrum pro dárce

Informace jsou orientační. Pokud se rozhodnete darovat, vyhledejte webové stránky transfuzního oddělení nemocnice, kde se chystáte darovat. Pro různá oddělení se podmínky můžou lišit, zvlášť co se týká léků, nemocí nebo cestování.

Kde darovat

# Darovat krev je sice nezištný čin, ale i tak si zasloužíte odměnu.

### Volno z práce
V den odběru máte nárok na pracovní volno s náhradou mzdy na dobu odběru, rekonvalescenci a cestu s odběrem spojenou. Mnozí zaměstnavatelé poskytují dárcům krve celodenní volno.

### Sleva na dani
Za každý bezpříspěvkový odběr si můžete odečíst 3 000 Kč z daňového základu. Darujete krev a stát vám poděkuje snížením daně.

### Bonusy od zdravotních pojišťoven
Vaše pojišťovna vám může přispět na vitamíny, očkování, sport i prevenci. Dárci krve jsou v jejích očích hrdinové a podle toho je také odměňuje.

### Dozvíte se vaši krevní skupinu
Možná patříte k těm, kteří neznají svojí krevní skupinu? Po odběru ji ale znát budete. A kdo ví, jednou se vám může hodit.

### Ocenění dárců
Za opakované odběry můžete získat různá individuální ocenění (medaile prof. Janského, Zlaté kříže I. – III. stupně ČČK, Plaketu ČČK Dar krve – dar života).

Asociace společenské odpovědnosti

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY

Více informací najdete na www.givingtuesday.cz nebo na IG @givingtuesdaycz.