

„Wakacyjna wojewódzka akcja honorowego oddawania krwi”

The infographic features a central illustration of a man sitting in a red chair, donating blood into a white collection bag. Above the title, there are icons for blood types A, B, O, and AB, each inside a red blood drop, followed by a white cross and another blood drop. The background is a solid green color.

KRWI DAWSTWO

Jak przygotować się do oddania krwi

- Pij dużo wody** (Drink a lot of water) - Illustration of a man drinking water and several blue glasses.
- Przed oddaniem krwi zrelaksuj się i wypocznij** (Before donating blood, relax and rest) - Illustration of a woman sitting and resting.
- Unikaj wyczerpujących ćwiczeń i dźwigania** (Avoid exhausting exercises and lifting) - Illustration of a man boxing.
- Musisz mieć dobry ogólny stan zdrowia i dobre samopoczucie** (You must have good overall health and well-being) - Illustration of a man flexing his muscles.
- Dobrze się wyśpij przed oddaniem krwi** (Sleep well before donating blood) - Illustration of a man sleeping in bed with 'Z' symbols above his head.
- Nie możesz być chory/a** (You cannot be sick) - Illustration of a woman sneezing into a tissue.
- Zjedz posiłek bogaty w żelazo i białko** (Eat a meal rich in iron and protein) - Illustration of various food items including fruits, vegetables, and meat.
- Unikaj tłustego pożywienia, alkoholu i papierosów** (Avoid fatty food, alcohol, and cigarettes) - Illustration of a pizza, a beer, and a lit cigarette.

twoja krew  *moje życie*

www.twojakrew.pl

Pismo Wojewody Lubelskiego

RCKiK_krew_ulotka

RCKiK_szpik_ulotka_biala