

## 5. ročník darovania krvi na Leteckej fakulte

Dňa **7.12. 2016** v dobe **8.00 - 11.00** uskutoční NTS SR výjazdový odber krvi v priestoroch Leteckej fakulty TUKE. Odber krvi sa uskutoční v areáli Leteckej fakulty na budove B-14 - prízemie. Pozývame zamestnancov a študentov, ktorí majú záujem zúčastniť sa na tejto akcii, aby sa dostavili v uvedenom čase do budovy B-14-prízemie. Účastníci akcie budú zaradení do záverečného losovania o zaujímavé ceny.

Darovať krv je možné, pokiaľ spĺňate nasledujúce základné kritériá:

- vek od 18 do 60 rokov; pravidelní darcovia - do 65 rokov (frekvencia darovania je pre mužov 3 mesiace a pre ženy 4 mesiace od posledného odberu),
- telesná hmotnosť - minimálne 50 kg,
- nesmiete byť nosičom vírusu HIV (mať AIDS),
- nemôžete byť po prekonaní hepatitídy (žltacky) typu B a C,
- nemôžete trpieť na iné závažné a chronické ochorenia.

Krv nedarujte v prípade (resp. trvalo nemôžete darovať krv):

- užívania drog vnútrožilovo či vnútrošvalovo, teraz alebo v minulosti,.
- poskytovania alebo prijímania platených sexuálnych služieb,
- pohlavného styku medzi mužmi,
- promiskuitného spôsobu života s častým striedaním sexuálnych partnerov,
- užívania anabolických steroidov, ktoré nie sú predpísané lekárom,
- liečby poruchy zrážania krvi krvnými prípravkami.

Pokyny pred odberom krvi:

Je nutné, aby ste boli pred odberom dostatočne hydratovaní. 24 hodín pred odberom vypite dostatok tekutín, minimálne 2 litre (vodu, minerálku, čaj, ovocné šťavy). Ráno pred odberom vypite 500 ml tekutín. Čierna káva je tiež povolená (okrem povinného pol litra čaju). Nehladujte! Na odber krvi nechodte nalačno! Večer pred odberom a taktiež tesne pred odberom nejedzte tučné jedlá (syry, maslo, smotanu, mäsové jedlá a výrobky, údeniny...). Vhodné je jesť ľahké sacharidové jedlá: ovocie, zeleninu, sucháre, netukové pečivo, džem, med ... Pred odberom krvi nefajčite (minimálne 6 hodín), nepite alkohol (aspoň 12 - 14 hodín) a 24 hodín pred odberom sa nevystavujte príliš veľkej psychickej a telesnej námahe, vynechajte tréningy a návštevu posilňovne. Alkohol, tučné jedlá, telesná námaha a niektoré lieky môžu prechodne spôsobiť zvýšenú aktivitu pečenej enzýmov (ALT). Dbajte na to, aby ste boli oddýchnutí, čerství, po výdatnom spánku, pretože váš fyzický stav sa odzrkadlí na kvalite vašej krvi (<http://www.ntssr.sk/nts>).