

„Každá krvinka sa počíta“

Kvapka krvi UCM

Dôležité informácie k podujatiu

Srdečne vás pozývame na tradičné podujatie darovania krvi na Univerzite sv. Cyrila a Metoda. V poradí deviata Kvapka krvi UCM sa uskutoční **vo štvrtok 5. novembra 2015**, od 8:00 do 10:30 v presklenej zasadačke rektora (hlavná budova UCM – Nám. Jozefa Herdu 2).

Kvapka krvi UCM sa teší obľube študentov, pedagógov aj zamestnancov Univerzity. Snažíme sa motivovať potenciálnych darcov do pravidelného darovania, pomáhať tak pri budovaní darcovskej základne a taktiež pri šírení osvetu o potrebe darcov v rámci Univerzity, ale aj mimo nej.

Počas ôsmych podujatí, organizovaných od roku 2011, darovalo spolu 286 darcov, medzi nimi mnoho prvodarcov. Od roku 2012 spájame toto podujatie aj s osvetou okolo Národného registra darcov kostnej drene. Doteraz sa vďaka ochote a záujmu pomôcť, zaregistrovalo 39 dobrovoľníkov do registra.

Len dostatočný počet dobrovoľných darcov môže zamedziť akútnemu nedostatku krvi počas roka. Obe tieto činnosti, či už darovanie krvi, alebo darovanie PKB (Periférnych Kmeňových Buniek; v menšom prípade darovanie kostnej drene), priamo pomáhajú chorým ľuďom a malým deťom v ich náročnom boji za zdravím. Spolu takto pomáhame pri liečbe rakoviny, leukémie, pri ochoreniach krvi, ale aj pri operáciách, pôrodoch a pri ťažkých úrazoch.

Čas a miesto konania:

- Darovanie krvi a registrácia do Národného registra darcov kostnej drene
– 5. november 2015 (štvrtok), hlavná budova UCM – Námestie Jozefa Herdu 2; Presklená zasadačka rektora; od 8.00 – 10.30 hod.

Základné informácie:

Všetky potrebné informácie sú dostupné na www.facebook.com/SKK.UCM

„Každá krvinka sa počíta“

Registrácia záujemcov o darovanie bude prebiehať prostredníctvom registračného formulára: <https://goo.gl/053WHA>, ten oficiálne spúšťame týždeň pred darovaním (štvrtok 29. októbra). Prostredníctvom neho môžeme vopred odhadnúť účasť darcov a koordinovať ho s NTS Trnava.

Vypĺňanie zdravotných dotazníkov na mieste bude prebiehať od 8.00 do 10.00 hod. (Predpokladaný príchod výjazdového tímu NTS bude medzi 7.30 a 8.00 hod.).

Ďalšie dôležité informácie k darovaniu krvi:

Dávame do pozornosti, aby študenti **nechodili nalačno**. Nejedná sa o klasický odber do skúmavky, určený na zhodnotenie zdravotného stavu. Darca musí prísť najedený s dostatkom energie. Večer pred darovaním a ráno sa odporúča ľahká strava, bez mastných, údených a mliečnych výrobkov.

Je potrebné aby bol darca dobre zavodnený a cítil sa zdravo. Ráno je potrebné vypiť **zvýšené množstvo tekutín**, najlepšie minerálnej vody, či nesladeného čaju (aspoň 0,5 – 1 liter). Ideálne je začať už večer pred spaním 1 – 2 pohármi vody navyše. Nepodceňujte prosím zavodnenie organizmu. Dodatočný príjem tekutín je zabezpečený na mieste.

Pred a po odbere sa neodporúčajú športové aktivity, nadmerná fyzická záťaž, či pitie alkoholických nápojov.

Kto môže darovať krv?

- každý vo veku od 18 – 60 rokov,
- váži viac ako 50 kg,
- nemal posledné 2 týždne hnačky, ani horúčky,
- je aspoň 3 týždne od posledného užívania antibiotík,
- je aspoň 48 hodín po očkovaní,
- počas posledných 6 mesiacov nebol operovaný, tetovaný, nepodstúpil akupunktúru, piercing,
- nemá v čase odberu prejavy alergie a v dňoch pred odberom neužíva antihistaminiká,
- neprekonal infekčnú žltáčku typu B a C a nie je jej nosičom,

„Každá krvinka sa počíta“

- nie je nositeľom HIV a nemal kontakt s HIV pozitívnou osobou,
- nie je závislý od drog, alkoholu a iných návykových látok,
- ženy môžu darovať krv po skončení menštruácie a najskôr 6 mesiacov po pôrode, ukončení tehotenstva, alebo dojčenia.

Proces darovania a ďalšie informácie k zdravotnému stavu:

- každý darca má byť pred samotným aktom darovania dobre zavodnený a nesmie prísť nalačno,
- po príchode vyplní darca dotazník o zdravotnom stave,
- nasleduje zaevidovanie darcu v evidencii,
- kapilárny (kvapôčkový) odber krvi, určený na rýchle vyšetrenie,
- prebratie aktuálneho zdravotného stavu s lekárom, zodpovedanie na prípadné otázky,
- pokiaľ sú výsledky v norme, nasleduje samotný odber do sterilných vakov.

Ďalšie informácie:

- neodporúča sa prísť po zvýšenej fyzickej, či psychickej záťaži,
- so sebou si prineste – občiansky preukaz, preukaz poistenca, prípadne preukaz darcu krvi.