

## PORADNIK KRWIODAWCY

### Dlaczego warto zostać krwiodawcą i jak rozpocząć oddawanie krwi?

Krew jest lekiem, którego niczym nie można zastąpić. Podawana jest w stanach zagrożenia życia. Najnowocześniejsze i najbardziej skomplikowane zabiegi operacyjne nie byłyby możliwe do wykonania, gdyby nie było krwi. Jedynym źródłem krwi są zdrowi ludzie, którzy rozumieją, że oddanie krwi to rodzaj posłannictwa - **ludzie tacy jak Ty!**

Oddając krew możesz sobie wyobrazić, że dzięki Twojemu cennemu darowi krwi czyjeś życie zostanie uratowane. Ponownie będzie się mógł uśmiechać i przede wszystkim żyć! Osoba, która otrzyma Twoją krew pozostanie nieznana, ale pamiętaj że ona też jest czyimś przyjacielem, rodzicem lub krewnym.

Jeżeli:

- jesteś osobą pełnoletnią, a nie przekroczyłeś 65-ego roku życia
- czujesz się zdrowy
- ważysz nie mniej niż 50 kg
- pragniesz pomóc drugiemu człowiekowi

zjedz lekki posiłek, zabierz dokument ze zdjęciem i numerem PESEL, pozwalającym na stwierdzenie tożsamości

i zgłoś się do Rejestracji w siedzibie naszego Centrum lub znajdź nas podczas jednej z wielu akcji wyjazdowych - miejsca i terminy znajdziesz na naszej stronie.

### Zobacz, czy możesz oddać krew?

#### Bezwzględne przeciwwskazania do oddania krwi:

- ciężkie choroby układu: krążenia, pokarmowego, nerwowego, oddechowego, moczowego
- zakażenie chorobami zakaźnymi (np. HIV, żółtaczką, kiłą)
- zachowania seksualne o podwyższonym ryzyku zarażenia chorobami zakaźnymi
- używanie środków psychoaktywnych
- choroby krwi
- łuszczyca
- cukrzyca
- nowotwory złośliwe

#### Czasowa niezdolność do oddania krwi:

1. zabieg operacyjny, endoskopia, tatuaż, przekłucie uszu i innej części ciała - uniemożliwiają oddawanie krwi na okres 6 miesięcy od momentu ich wykonania
2. pobyt w zakładzie karnym oraz 6 miesięcy po jego opuszczeniu
3. okres miesiączkowania i 3 dni po zakończeniu

4. przebyte infekcje, gorączka >38oC, przyjmowanie antybiotyków - dwa tygodnie od zakończenia objawów lub leczenia
5. Po szczepieniach okresowo na czas uzależniony od rodzaju szczepionki:
  - 4 tygodnie od szczepienia szczepionkami z osłabionymi bakteriami i wirusami przeciw BCG, odrze, różyczce, żółtej febrze, nagminnemu zapaleniu ślinianek przyusznych, nagminnemu porażeniu dziecięcemu, durowi brzuszemu, cholera
  - 48 godzin od szczepienia szczepionkami z inaktywowanymi bakteriami, riketsjami, wirusami przeciw cholera, durowi brzuszemu, krztuścowi, durowi plamistemu, nagminnemu porażeniu dziecięcemu, grypy
  - 48 godzin od szczepienia przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu A (bez kontaktu z chorobą)
  - 1 tydzień od szczepienia przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu B (bez kontaktu z chorobą)
  - 3 miesiące po biernym uodparnianiu surowicami odzwierzęcymi
  - 48 godzin od przyjęcia anatoksyny błonicowej i tężcowej
  - 48 godzin od przyjęcia szczepionki przeciw wściekliźnie i kleszczowemu zapaleniu mózgu, a 1 rok w przypadku ryzyka zakażenia.
6. okres ciąży i 6 miesięcy po porodzie lub zakończeniu ciąży
7. pobyt w krajach, w których istnieje możliwość zakażenia wirusem Zachodniego Nilu - 28 dni. Po powrocie z krajów, w których istnieje zagrożenie możliwość zakażenia malarią - 12 miesięcy.
8. 28-dniowa dyskwalifikacja dla osób powracających z Grecji (dotyczy całego kraju)

*(wykaz krajów w osobnym dokumencie)*

Twoja krew zostanie zbadana, aby stwierdzić, czy nie jesteś zakażony/a kiłą, HIV, wirusem żółtaczki zakaźnej B lub C. Jeśli test wypadnie dodatnio, nie zostanie przetoczona. Ponieważ od daty zakażenia np. wirusami żółtaczki, HIV do momentu wykrycia tych wirusów przez badania diagnostyczne może upłynąć okres nawet kilku miesięcy, dawca musi wypełnić kwestionariusz, w którym zadawane są także intymne pytania, które pozwalają określić, czy oddana krew będzie bezpieczna dla pacjenta. Pamiętaj o możliwości zarażenia drugiej osoby, mimo że badania diagnostyczne nie potwierdzają obecności czynników chorobotwórczych (tzw. okienko serologiczne) i nie oddawaj krwi, jeżeli przez ryzykowne kontakty lub zachowania naraziłeś/aś się na możliwość zarażenia.

#### **Ryzyko stwarzają:**

- wcześniej lub aktualnie stosowane narkotyki w postaci zastrzyków.
- kontakty seksualne z osobami stosującymi narkotyki w postaci zastrzyków.
- kontakty seksualne z wieloma partnerkami/partnerami.
- kontakty seksualne z partnerem/partnerką, których znasz od niedawna.
- kontakty seksualne w celu zarobkowym.
- kontakty seksualne z osobami, u których testy w kierunku AIDS, kiły lub żółtaczki zakaźnej B lub C wypadły dodatnio.
- Nadużywanie alkoholu, stosowanie substancji psychoaktywnych.

Zdajemy sobie sprawę, że zadając te pytania wkraczamy w Twoją sferę prywatną. Jednak niewielkie ryzyko przeniesienia zakażenia drogą krwi można dalej zmniejszyć jedynie wtedy, gdy będąc dawcą dokładnie przemyślisz opisane tu sytuacje i skrupulatnie odpowiesz na postawione pytania. Twoje dane będą traktowane poufnie. Przy pozytywnych wynikach badań (wskazujących na infekcję) zostaniesz o tym poinformowany/a przez lekarza.