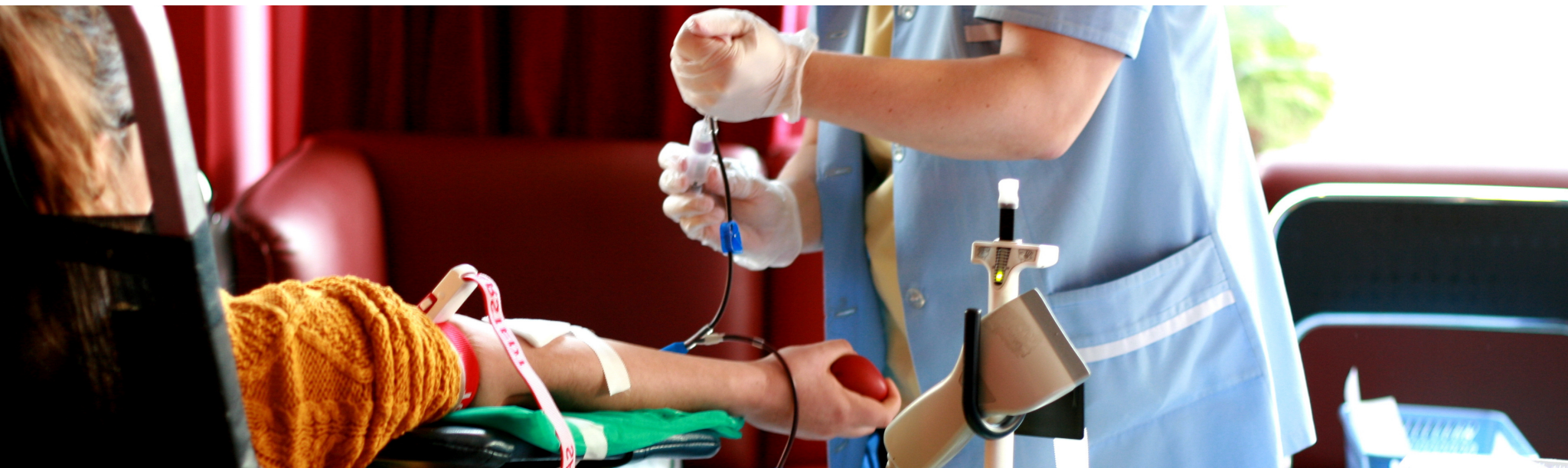


INFORMATOR

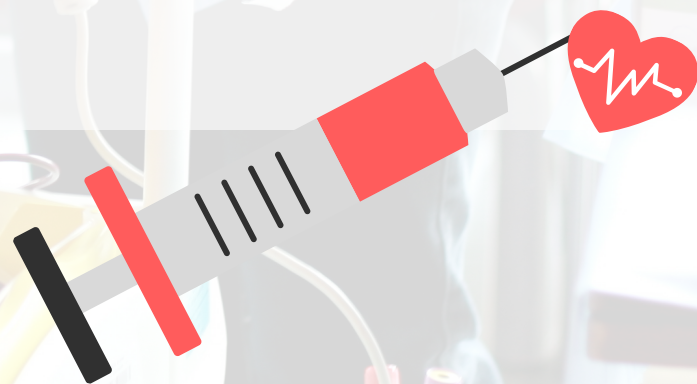


*Wiosenna Edycja Wampiriady
na Uniwersytecie Jagiellońskim*

Czym jest Wampiriada?

Wampiriada to cykliczny projekt Niezależnego Zrzeszenia Studentów przeprowadzany na wielu polskich uczelniach. W dwóch edycjach: jesiennej i wiosennej - organizowane są **studenckie zbiórki krwi**, które odbywają się na terenie uniwersytetu. Podczas akcji studenci przychodzą w wyznaczone miejsca, gdzie wykwalifikowana służba medyczna przeprowadza procedurę kwalifikacji dawcy, a następnie na specjalnie przygotowanych stanowiskach dokonuje poboru krwi. Więcej informacji o akcji znajdziesz w dalszej części informatora.

Całkowita objętość krwi krążącej w ludzkim organizmie dorosłego człowieka wynosi 5 - 6 litrów. Zdrowy dorosły człowiek kilkakrotnie w ciągu roku może bez uszczerbku dla zdrowia oddać krew lub jej składniki. Krew regeneruje się dość szybko. Zaledwie po kilku godzinach po oddaniu krwi lub jej składników, objętość krwi wraca do normy, a Krwiodawca nie odczuwa żadnych dolegliwości.



Kiedy i gdzie mogę oddać krew?

9 maja Wydział Biologii i Nauk o Ziemi
ul. Gronostajowa 7, poziom -1

10 maja Wydział Zarządzania i Komunikacji Społecznej,
ul. Łojasiewicza 4, poziom -1

16 maja Centrum Dydaktyczno-Kongresowe Wydziału Lekarskiego,
św. Łazarza 16, poziom 2

17 maja Klub Studencki Żaczek,
aleja 3 Maja 5

*W godzinach od 9 do 14.

Kto może oddać krew?

Przed oddaniem krwi każdy potencjalny dawca przechodzi, krótkie badanie lekarskie. Istnieją jednak ogólne wymagania, które możesz zweryfikować sam.



Możesz oddać krew jeśli...

masz 18 - 65 lat

ważysz min. 50 kg

minęły co najmniej
2 tyg od zaprzestania
przyjmowania
antybiotyków

minęły 4 miesiące
od wykonania tatuażu,
kolczykowania

nie chorujesz
przewlekłe

posiadasz dokument
ze zdjęciem i
numerem PESEL



Jak przygotować się do oddania krwi?

- * wyśpij się
- * upewnij się, że nie posiadasz objawów przeziębienia
- * wyklucz z diety tłuszcze pochodzenia zwierzęcego : mleko, masło, kiełbasę, pasztet, śmietanę, rosół, tłuste mięso, jajka
- * zadbaj o zdrowe jedzenie (warzywa, owoce)
- * ograniczyć palenie papierosów, 2 godziny przed oddaniem krwi obowiązuje zakaz palenia.
- * nie pij alkoholu, również w dniu poprzedzającym oddanie krwi

O czym pamiętać w dniu oddania krwi?

Przed oddaniem krwi wskazane jest wypić ok. 0,5 l płynów (woda mineralna, sok, herbata). Dodatkowo pamiętaj:

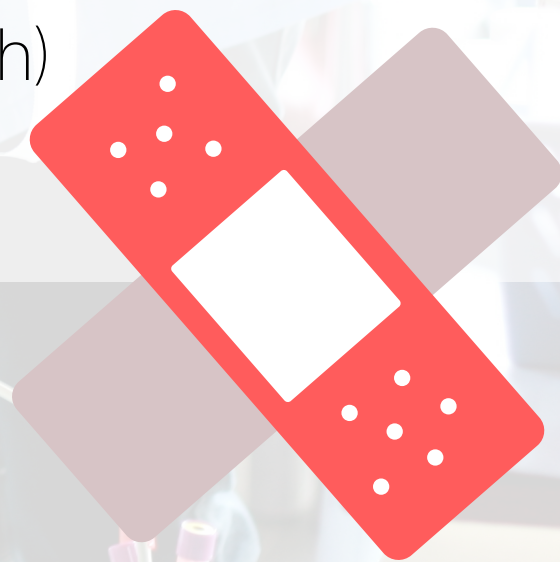
- * spożyj lekki posiłek (np. pieczywo, chuda wędlina, ser biały, dżem).
- * 2 godziny przed oddaniem krwi obowiązuje zakaz palenia
- * przy rejestracji musisz okazać dokument ze zdjęciem i numerem PESEL

Jak to wygląda krok po kroku na akcji?

1. Wypełnienie krótkiego formularza wstępnego.
2. Rejestracja w systemie komputerowym.
3. Badanie lekarskie. W tym kroku lekarz dokonuje kwalifikacji dawców.
4. Pobieranie 450ml krwi (5- 10 minut)
5. Odpoczynek, odbiór czekolady oraz pakietu przygotowanego przez NZS UJ.

O czym pamiętać po oddaniu krwi?

- * poświęć trochę czasu na odpoczynek
- * nie uprawiaj tego dnia sportów, nie korzystamy z sauny, solarium
- * nie wolno nosić ciężkich przedmiotów w ręce z której pobierana była krew.
- * nie zdejmuj opatrunku przynajmniej przez 2 godziny
- * wypij ok.. 3- 3,5 litra płynów (bezalkoholowych)



Gdzie znajdę więcej informacji?

Jeśli masz do nas pytania napisz do nas w wiadomości prywatnej na Facebook'u:

facebook.com/nzs.uj

Wszystkie najnowsze informacje o akcji na Uniwersytecie Jagiellońskim znajdziesz na stronie wydarzenia:

<http://tinyurl.com/m9apzk7>

O Wampiriadzie jako ogólnopolskiej akcji możesz poczytać na oficjalnej stronie:

wampiriada.info



NIEZALEŻNE ZRZESZENIE STUDENTÓW



UNIwersytetu Jagiellońskiego

ORGANIZATOR



@NZS

Uniwersytetu
Jagiellońskiego



@NZS_UJ



@NZS_UJ

Masz pytania? Napisz do nas na Facebooku!