

Obec Malý Lapáš - Mobilný odber krvi 15. mája 2026

Ostatná aktualizácia: streda, 13. máj 2026, 06:08

Miestny spolok Slovenského červeného kríža Malý Lapáš v spolupráci s obecným úradom Vás pozýva na každoročný odber krvi, ktorý sa uskutoční v piatok **15. mája 2026 v čase od 08.00 do 11.00 hod. v Dome č. 85 vedľa obecného úradu, Športová ulica 85/2.**

Dajte prosím Červenému krížu vedieť, či prídete cez <https://fb.me/e/6PPnRL4gY>

Pokiaľ ste sa rozhodli darovať krv, musíte spĺňať všeobecné základné kritériá:

- Musíte mať vek od 18 do 60 rokov. Pokiaľ ste pravidelným darcom, môžete darovať krv až do svojich 65 rokov. Frekvencia darovania je pre mužov 3 mesiace a pre ženy 4 mesiace od posledného odberu.
- Musíte mať telesnú 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 vnútro svalovo teraz alebo v minulosti.
- Poskytovaní alebo prijímaní 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.

Pre ženy nie je vhodné ísť darovať krv počas menštruácie, resp. tesne pred ňou alebo po nej.

Príprava na darovanie krvi

- Je nutné, aby ste boli pred odberom dostatočne hydratovaní. 24 hodín pred odberom vypite dostatok tekutín, minimálne 2 litre (vodu, minerálku, čaje, 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 praveľkej psychickej a telesnej námahe, vynechajte tréningy a návštevu posilňovne. Alkohol, tučné jedlá, telesná námaha a niektoré lieky môžu prechodne spôsobiť zvýšenú aktivitu pečenejých enzýmov (ALT).
- Dbajte na to, aby ste boli oddýchnutí, čerství, po výdatnom spánku, pretože

Obec Malý Lapáš - Mobilný odber krvi 15. mája 2026

Ostatná aktualizácia: streda, 13. máj 2026, 06:08

váš fyzický stav sa odzrkadlí na kvalite vašej krvi.