

ТОВА

#НЕСИГОПРАВИЛ



[www.healthedu.eu](http://www.healthedu.eu)

НЕ

СИ ГО ПРАВИЛ

## **ДНЕС МОЖЕШ ДА СПАСИШ ТРИМА ДУШИ.**

Да, буквално. В реалния живот. Утре някой може да спаси теб. Или човек, когото обичаш. Всеки има поне един роднина или близък, който дължи живота си на някого, когото никога няма да срещне - безвъзмезден и доброволен кръводарител.

Човешката кръв няма цена!  
Тя носи живот!  
Тя дава живот!  
Заместител няма!  
Помогнете натези,  
които имат нужда от кръв днес!

## **ВСЕКИ ПЪТ, КОГАТО ДАРЯВАШ КРЪВ, ПОДАРЯВАШ ЖИВОТ!**

Всеки здрав човек на възраст от 18 до 65 години, за когото лекар прецени, че кръводаряването не застрашава здравето му и гарената от него кръв е безопасна за болните, които се нуждаят от нея, може да стане дарител.

Страхотно е да знаеш, че някой някъде живее благодарение на теб!

### **Къде можеш да гариш кръв?**

УМБАЛ Бургас, Отделение по трансфузионна хематология, за ДКЦ-1 (Първа поликлиника), Всеки работен ден от 7.30 до 14.30 ч., тел. 056 810 565, 056 894 867, 056 894 867

### **ВАЖНО!**

Направи си селфи. Направи клип. Постни го във фейсбук страницата „Това не си го правил“ с хаштаг **#несигоправил**. Вдъхнови и други. Най-активните класове и училища ще бъдат отличени на специално събитие на 14 юни – Световен ден на кръводарителя.

### **Специална покана за абитуриенти:**

Отпразнувайте завършването си с колективно кръводаряване.

## **Никой не го е правил досега!**



## КАК СТАВА КРЪВОДАРЯВАНЕТО?

Ще ти дадем въпросник. Твоите отговори ще ни ориентират за здравословното ти състояние. Ще те прегледа лекар, а след взимане на 2-3 капки кръв от пръста, експресно ще изследваме и хемоглобина и кръвната ти група. Ако лекарят ти разреши, ще дариш 450 мл кръв за около 5-7 минути без никакъв риск за здравето ти! В случай, че по време на кръводаряването се почувстваш зле, преустановяваме процеса, а дареното количество кръв ще използваме за производство на кръвни продукти.

## ПОЛЗИТЕ ЗА КРЪВОДАРИТЕЛЯ:

- Кръводаряването е полезно. То стимулира процеса на обновяване на кръвните ти клетки и увеличава защитните сили на твоя организъм.
- Кръводаряването подмладява, намалява риска от сърдечно-съдови и онкологични заболявания, тонизира имунната система.
- По време на кръводаряването организъмът изразходва около 600 килокалории, което помага за поддържането на здравословно телло.
- Всички консумативи, използвани по време на кръводаряването, са индивидуални, стерилни и за еднократна употреба и не съществува никаква опасност от зараза по кръвен път.
- Количествено кръвта ти ще се възстанови за по-малко от 24 часа. Качествено, за 3-4 седмици.
- Минималният срок между две дарявания на кръв е 60 дни. Ако си жена имаш право да даряваш кръв най-много 4 пъти в годината, ако си мъж – 5 пъти.
- Всеки кръводарител има право на два дни платен отпуск и подкрепителна закуска, както и достъп до изследванията на дарената кръв за СПИН, хепатит В и С, сифилис и кръвна група.

## КОЙ СЕ НУЖДАЕ ОТ ДАРЕНАТА КРЪВ?

Кръвта се използва за лечение при пациенти с остри кръвозагуби, причинени от травми, за лечение на тежки изгаряния, при планови и спешни хирургични и акушерски интервенции, при АВ0 и Rh несъвместимост на майката и плода, за лечение на злокачествени заболявания, както и за поддържане живота на пациенти с различни вродени анемии и хемофилии.

## КОЙ НЕ МОЖЕ ДА ДАРЯВА КРЪВ?

Не се допускат хора, които страдат от заболявания като СПИН, хепатит, сифилис, туберкулоза, токсоплазмоза, бруцелоза, отосклероза и Мениеров синдром, бронхит, алергия, хроничен остеомиелит и деформации на костите, ревматизъм, язва на стомаха или дванадесетопръстника, псориазис, екзема по кожата, глаукома и т.н.

Противопоказани са всички остри заразни болести (през време на боледуването и реконвалесцентния период). Хората, които са имали контакт със заразно болни – за период, равен на инкубационния, също не могат да даряват кръв. Проблем е наличието на сърдечно-съдово заболяване, тропически инфекции, костно-мозъчни, бъбречни и чернодробни проблеми.

Кръводаряване не се извършва и в случаи, когато по преценка на лекаря или освидетелстващото лице този акт на съпричастност представлява опасност за здравето на дарителя.

## С ПОДКРЕПАТА НА



НАЦИОНАЛЕН ЦЕНТЪР  
ПО ТРАНСFUЗНА  
ХЕМАТОЛОГИЯ



районен център по трансфузиона хематология  
СТАРА ЗАГОРА



**БЪЛГАРСКИ  
ЧЕРВЕН КРЪСТ**



БЪЛГАРСКИ  
МЛАДЕЖКИ  
ЧЕРВЕН КРЪСТ



ОБЛАСТНА  
АДМИНИСТРАЦИЯ  
БУРГАС



ОБЩИНА БУРГАС



РЕГИОНАЛНО  
УПРАВЛЕНИЕ НА  
ОБРАЗОВАНИЕТО  
БУРГАС




БУРГАСКА МЛАДЕЖКА ТЕЛЕВИЗИЯ



Community Board  
Bulgaria

Проект  
„ТОВА НЕ СИ ГО ПРАВИЛ“  
се изпълнява от  
Институт за здравно образование  
и  
УМБАЛ Бургас АД

Повече информация за проекта  
можете да получите на:  
фейсбук:  Това не си го правил

[www.healthedu.eu](http://www.healthedu.eu)

и на тел. 070010126

на цената на градски разговор, според тарифния план за мобилни мрежи