



# Szkolny klub HDK

Masze motto:

**„Człowiek jest wielki nie przez to, co ma,  
nie przez to, kim jest,  
lecz przez to, czym dzieli się z innymi”.**

**/Jan Paweł II/**

Witamy wszystkich aktywnych i potencjalnych krwiodawców oraz przyjaciół naszego klubu.  
w nowym roku szkolnym 2016/17.

W tym roku nasz klub kończy **20 lat** i mamy nadzieję, że dzięki Waszej ofiarności jeszcze wiele lat przed nim. Każdy z nas, być może (jutro...) może być potencjalnym dawcą i biorcą... Wielu z nas może dać część siebie drugiemu człowiekowi

Zapraszamy wszystkich młodych ludzi naszej szkoły aby przyłączyli się, w miarę możliwości, do szkolnych akcji oddawania krwi. Ta ofiarna pomoc ratuje życie naszych bliźnich!

**Jeśli zechcesz zasilić nasze szeregi możesz zgłosić się do opiekunów klubu pani Anny Didyk – Żołądek oraz Barbary Podlasek.**

**Nie zwlekaj daj szansę życia innym !!!**

## **Dla zainteresowanych parę istotnych informacji:**

### **❖ Kto może zostać krwiodawcą?**

Krew, osocze lub płytki krwi (składniki krwi) może oddać:

- **każdy zdrowy człowiek**
- **w wieku od 18 do 65 lat,**
- **ważący co najmniej 50 kg.**

- **ma chęć niesienia pomocy innym**

### ❖ **Kto nie może zostać krwiodawcą?**

## **Nie można oddawać krwi czasowo:**

◇ Po przebyciu chorób zakaźnych, takich jak:

- grypa, infekcje grypopodobne, gorączka powyżej 38°C: 2 tygodnie po ustąpieniu objawów
- mononukleozę zakaźną: 6 miesięcy od czasu wyzdrowienia,
- toksoplazmozę: 6 miesięcy od daty wyleczenia,
- rzeżączkę: 12 miesięcy od zakończenia leczenia,
- gruźlicę: 2 lata od daty potwierdzonego wyleczenia,
- brucelozę i gorączkę Q: 2 lata od potwierdzenia wyleczenia,
- gorączkę reumatyczną: 2 lata od ustąpienia objawów, jeżeli nie nastąpiła przewlekła choroba serca,
- zapalenie szpiku: 2 lata od potwierdzonego wyleczenia,

◇ po szczepieniu, w zależności od rodzaju szczepionki czas dyskwalifikacji wynosi:

- 48 godzin od szczepienia przeciw: cholercie, durowi brzuszemu, krztuścowi, durowi płamistemu, wścieklicznie, kleszczowemu zapaleniu mózgu, wirusowemu zapaleniu wątroby typu A
- 48 godzin od przyjęcia anatoksyny błonicowej i tężcowej,
- 1 tydzień od szczepienia przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu B (bez kontaktu z chorobą)
- 3 miesiące po biernym uodpornieniu surowicami odzwierzęcymi,
- 4 tygodnie od szczepienia szczepionkami z osłabionymi bakteriami i wirusami przeciw BCG (gruźlica), odrze, różyczce, śwince, żółtej febrze

◇ przez 6 miesięcy po narażeniu na niebezpieczeństwo zarażenia chorobami przenoszonymi przez krew, np. po:

- badaniu endoskopowym przy użyciu fiberoendoskopu, (np. gastroskopia, kolonoskopia, artroskopia).
- kontakcie z obcą krwią (kontakt śluzówki z krwią, ukłucie igłą)
- przetoczeniu składników krwi,
- przeszczepie ludzkich komórek lub tkanek,
- dużym zabiegu chirurgicznym,
- tatuażu lub przekłuciu części ciała,
- akupunkturze, chyba że została wykonana przez wykwalifikowanego lekarza przy użyciu jałowych i jednorazowych igieł,
- narażeniu na ryzyko z powodu bliskiego kontaktu w warunkach domowych z chorymi na wirusowe zapalenie wątroby

◇ po powrocie z:

- krajów o wysokiej zachorowalności na AIDS (np. Afryka Środkowa i Zachodnia, Tajlandia) - 6 miesięcy od powrotu,
- krajów, w których endemicznie występują choroby tropikalne - 6 miesięcy od powrotu
- terenu, gdzie występują przypadki przeniesienia Wirusa zachodniego Nilu (WNV) na ludzi - 28 dni, w celu zapoznania się z aktualną sytuacją epidemiologiczną zapraszamy na stronę [ECDC](#),
- z rejonów, gdzie endemicznie występuje malaria (jeśli nie wystąpiły w tym okresie objawy choroby) - 12 miesięcy od powrotu,

#### ◇ podczas przyjmowania leków

- okres dyskwalifikacji jest różny w zależności od choroby i rodzaju przyjmowanych leków,
- w przypadku zażywania aspiryny lub innych leków zawierających kwas acetylosalicylowy, krew można oddać po upływie 3 dni od ostatniego zażycia,
- brak dyskwalifikacji jest w przypadku przyjmowania: witamin, doustnych leków antykoncepcyjnych oraz leków hormonalnych stosowanych w okresie menopauzy.

#### ◇ Inne

- 7 dni po zabiegu usunięcia zęba, leczeniu przewodowym i innych drobnych zabiegach chirurgicznych
- okres miesiączkowania i do 3-ech dni po zakończeniu
- ciąża i okres karmienia piersią oraz 6 miesięcy po porodzie lub po zakończeniu ciąży.
- cały okres pobytu w zakładzie karnym i 6 miesięcy po jego opuszczeniu
- kontakt z chorobami zakaźnymi - na czas równy inkubacji danej choroby (zwykle 4 tygodnie).

## Na stałe dyskwalifikują dawcę:

#### ◇ choroby zakaźne:

- żółtaczka zakaźna (WZW B, WZWC), a także przebycie w przeszłości żółtaczki o niejasnej przyczynie,
- HTLV, malaria, babeszjoza, leiszmanioza, gorączka Chagasa (*Trypanosoma cruzi*), ozena, promienica, tularemia, Kala Azar (leiszmanioza trzewna), przewlekła postać gorączki Q.
- Osoby, które w dowolnym okresie życia nieprzerwanie co najmniej 6 miesięcy zamieszkiwały na terenach endemicznego występowania malarii u których nie wykonano badań w kierunku malarii.
- kiła

#### ◇ aktywne, przewlekłe lub nawracające choroby:

- układu krążenia, np.: wady serca, niewydolność krążenia, choroba wieńcowa, znacznego stopnia miażdżyca, stan po zawale mięśnia sercowego, zaburzenia rytmu serca)
- układu nerwowego np. padaczka, choroby psychiczne, stan po udarze mózgu
- układu pokarmowego
- układu oddechowego, np. astma

- układu moczowo-płciowego i nerek
  - układu immunologicznego
  - układu endokrynnego, Np.: cukrzyca, choroby tarczycy choroby metaboliczne
  - choroby krwi i układu krwiotwórczego
  - choroby skóry np. łuszczyca, sclerodermia
  - choroby układowe np. kolagenozy
  - nowotwory złośliwe
- ◇ nosiciele wirusa HIV oraz chorzy na AIDS
  - ◇ osoby należące do grupy wysokiego ryzyka zakażenia się wirusem HIV (np. narkomani, osoby uprawiające prostytutkę)
  - ◇ alkoholicy i lekomani
  - ◇ stosowanie leków domięśniowo lub dożylnie nie przepisanych przez lekarza
  - ◇ choroba Creutzfelda – Jakoba
  - ◇ osoby u których wykonano w przeszłości przeszczep rogówki lub opony twardej albo były leczone preparatami uzyskanych z ludzkich przysadek
  - ◇ osoby, które przebywały w okresie od 01.01.1980r do 31.12.1996r dłużej niż 6 miesięcy w Wielkiej Brytanii, Francji, Irlandii
  - ◇ przetoczenie krwi lub jej składników na terenie Wielkiej Brytanii, Francji lub Irlandii po 01.01.1980
  - ◇ zaburzenia psychiczne i zaburzenia zachowania spowodowane używaniem środków psychoaktywnych

## ❖ Procedura oddania krwi, krok po kroku

Proces oddania krwi został tak opracowany, by w sposób szybki a zarazem bezpieczny dla dawcy móc pobrać krew. Sprzęt do poboru krwi jest jednorazowy, a miejsce w którym dokonuje się pobór krwi jest sterylne. Pracownicy RCKiK, którzy towarzyszą nam podczas całej procedury w miłej i przyjaznej atmosferze postarają się byśmy szybko, sprawnie a zarazem bezpiecznie mogli podzielić się swoją krwią.

**1. Śniadanie:** Spożycie lekkiego, ale pożywnego posiłku.

**2. Rejestracja:** Po przybyciu do punktu poboru krwi wypełniamy kwestionariusz (koniecznie musimy przedstawić aktualny dokument tożsamości),

**3. Pracownia analiz lekarskich** lub stanowisko do badania poziomu hemoglobiny: badanie poziomu hemoglobiny przy użyciu wyłącznie sprzętu jednorazowego, odczyt w ciągu 3 minut,

**4. Gabinet lekarski:**

- badanie lekarskie,
- Wywiad,
- Kwalifikacja do oddania krwi

**5. Uzupelnienie płynów w organizmie:** Od momentu zakwalifikowania do poboru krwi, uzupełniamy płyny w organizmie. Dawca otrzymuje wodę mineralną do spożycia.

**6. Stanowisko do oddawania krwi: oddanie 450 ml krwi** do jednorazowego pojemnika plastikowego z płynem konserwującym w czasie od 5 do 8 minut.

**7. Krótka regeneracja sił.** Po oddaniu krwi, dawca przez moment pozostaje na miejscu celem regeneracji sił. W niektórych punktach krwiodawstwa, donator otrzymuje kawę.

Każdy dawca opuszczając punkt poboru krwi otrzymuje posiłek regeneracyjny o wartości kalorycznej 4.500 kcal. - 8 tabliczek czekolady. Na naszą prośbę wystawiane jest zaświadczenie usprawiedliwiające nieobecność w pracy, na uczelni, w szkole oraz wypłacany zwrot kosztów poniesionych na przejazd do najbliższego Centrum Krwiodawstwa.