



# Zostań Honorowym Dawcą Krwi!

## To prostsze niż myślisz.

Dnia ..... o godzinie .....  
w naszej firmie odbędzie się  
akcja pobierania krwi.

### Oddawanie Krwi:

- nie boli,
- jest bezpieczne dla dawcy,
- nie grozi zarażeniem,
- nie uzależnia.

Wystarczy chcieć!

Nie musisz się szczególnie przygotowywać. Nie musisz znać swojej grupy krwi.

Wystarczy, że w dniu donacji zjesz lekkostrawne, niskotłuszczowe śniadanie, wypijesz większą niż zwykle ilość wody (już w dniu poprzedzającym oddanie krwi) i tuż przed oddaniem powstrzymasz się od palenia papierosów.

Więcej informacji o honorowym oddawaniu krwi znajdziesz na [www.twojakrew.pl](http://www.twojakrew.pl)