

PRZYGOTOWANIE PRZED POBRANIEM KRWI

W trosce o komfort i satysfakcję prosimy stosować się do poniższych zasad:

Przed pobraniem krwi:

- **24 GODZINY PRZED** - unikaj intensywnego wysiłku fizycznego i spożywaj produkty lekkostrawne
- **12 GODZIN PRZED** - pozostań na czczo, pij tylko wodę
- **1 GODZINĘ PRZED** - nie pal
- **15 MINUT PRZED** - usiądź, odpręż się, odpocznij

Pobieranie krwi:

W czasie pobierania krwi trzymaj rękę nieruchomo.

Po pobraniu krwi:

5-7 MINUT PO POBRANIU - utrzymuj rękę wyprostowaną, uciskając gazik w miejscu pobrania, unikaj wysiłku fizycznego ręką z której pobierano krew - np. dźwigania ciężkich przedmiotów.