



## Trenčiansky samosprávny kraj Tlačová správa



Trenčín, 10. mája 2019

### Trenčianska župa bude opäť pomáhať, do Jarnej kvapky krvi sa môžete zapojiť aj vy

Koncom mája sa v priestoroch župného úradu v Trenčíne uskutoční už v poradí 9. spoločný odber krvi zamestnancov Úradu Trenčianskeho samosprávneho kraja (TSK) a jeho obyvateľov. Vzácnu tekutinu bude možné darovať aj v troch župných nemocniciach.

Od prvej župnej Kvapky krvi uplynulo už takmer 5 rokov, za toto obdobie sa podarilo Trenčianskej župe v spolupráci s [Národnou transfúznou službou \(NTS\) Trenčín](#) a považskobystrickou, myjavskou a bojnickou nemocnicou odobrať dobrovoľným darcom viac ako 200 litrov krvi. V tradícii pomáhať ľuďom pokračuje župa aj v tomto roku. „Pred 5 rokmi, keď sme na župe zorganizovali prvý spoločný odber krvi zamestnancov mi ani nenapadlo, že sa z Kvapky krvi stane pravidelná a obľúbená kampaň. Okrem zamestnancov Úradu TSK prišli darovať krv aj študenti našich stredných škôl, zamestnanci organizácií v zriaďovateľskej pôsobnosti župy, či už z centier sociálnych služieb, múzeí, knižníc alebo osvetových stredísk. Okrem nich sa jej s obľubou zúčastňujú aj členovia viacerých dobrovoľných hasičských zborov a pridala sa aj verejnosť z celého kraja. Teší ma, že myšlienka župnej kvapky krvi má úspech a ľudia sa vedú spojiť pre dobrú vec,“ uviedol trenčiansky župan Jaroslav Baška, ktorý sa pravidelne a hlavne aktívne spoločných odberov krvi zúčastňuje.

V tomto roku termín **Jarnej kvapky krvi** Trenčianskeho samosprávneho kraja pripadol na **stredu 29. mája 2019**. V tento deň môže verejnosť prísť do priestorov **Úradu TSK a v čase od 8.00 h do 10.00 h** odovzdať malý kúsok seba a pomôcť tak tým, ktorí potrebujú alebo v budúcnosti budú potrebovať transfúziu krvi. Aj tentokrát bude Jarňá kvapka krvi dvojdňová. V **utorok 28. mája od 6.00 h** môžu darcovia navštíviť hematologicko-transfúzne oddelenie v Nemocnici s poliklinikou (NsP) v Považskej Bystrici a v NsP Prievidza so sídlom v Bojniciach. Odber krvi v NsP Myjava je naplánovaný rovnako, ako na župe, **v stredu 29. mája 2019 od 6.00 h**.

Okrem dobrého pocitu sa dobrovoľní darcovia môžu tešiť aj na malý darček. Za svoj šľachetný čin dostane každý, kto príde na župný úrad darovať vzácnu červenú tekutinu, je **limitovaný edíciu trička**, ktoré dala župa vyrobiť práve pri príležitosti spoločného odberu krvi.

### Príprava na darovanie krvi je dôležitá, nepodceňte ju!

Je nutné, aby každý darca bol pred odberom **dostatočne hydratovaný**. Dvadsaťštyri hodín pred samotným odberom je potrebné vypiť dostatok tekutín, minimálne 2 litre (vodu, minerálku, čaje, ovocné šťavy). Ráno pred odberom ďalších 500 ml tekutín. Darca by nemal hladovať a na odber krvi chodiť nalačno. Večer pred odberom a taktiež tesne pred odberom sa neodporúča konzumovať tučné jedlá (syry, maslo, smotanu, mäsové jedlá a výrobky, údeniny). Vhodné je jesť ľahké sacharidové jedlá, ako je ovocie, zelenina, sucháre, netukové pečivo, džem a med.

Pred odberom krvi je zakázané fajčiť (minimálne 6 hodín), piť alkohol (aspoň 12 - 14 hodín) a vystavovať sa priveľkej psychickej a telesnej námahe (deň pred odberom). Alkohol, tučné jedlá, telesná námaha a niektoré lieky môžu prechodne spôsobiť zvýšenú aktivitu pečenejých enzýmov (ALT). Každý darca musí dbať na to, aby bol oddýchnutý, čerstvý, po výdatnom spánku, pretože jeho fyzický stav sa odzrkadlí aj na kvalite krvi, ktorú daruje.

Príďte nám pomôcť urobiť dobrú vec! Možno práve vaša kvapka krvi niekomu zachráni život.

Viac informácií nájdete na webových stránkach [Národnej transfúznej služby SR](#).