

Dar serca - piknik krwiodawstwa po raz 7 w Ożarowie Mazowieckim!



Już 7 maja br. w najbliższą sobotę odbędzie się kolejna edycja pikniku krwiodawstwa „Dar serca”. W tym roku przedsięwzięcie odbywa się pod hasłem „Żyj zdrowo, oddaj krew i zbadaj się”

Walka z kolejnymi falami pandemii koronawirusa uświadomiła nam, jak cenne jest nasze zdrowie fizyczne i psychiczne. Praca zdalna i lockdown spowodowały, że profilaktyka zdrowotna została prawie całkowicie zaniedbana. Aby zachęcić mieszkańców do badań profilaktycznych zaprosiliśmy do współpracy kliniki i przychodnie lekarskie z terenu powiatu, które zaprezentują swoje usługi i przeprowadzą badania profilaktyczne. Zapraszamy do namiotów medycznych **Centrum Medycznego Arnica** ze Starych Babic, przychodni i centrum rehabilitacyjnego **Nasza Klinika** z Ożarowa Mazowieckiego, **Centrum Medyczo Rehabilitacyjnego Sorno** ze Starych Babic oraz na stoisko Państwowej Uczelni Zawodowej im. I. Mościckiego w Ciechanowie - kierunek pielęgniarstwo.

Podczas pikniku będzie można skorzystać z porad i konsultacji: dietety, pielęgniarki, lekarza rodzinnego, czy fizjoterapeutów dla dzieci i dorosłych. Ponadto będzie możliwość zbadania poziomu ciśnienia tętniczego, poziomu cukru, wykonać badanie wad postawy u dzieci i dorosłych oraz porozmawiać o diecie i zdrowym odżywianiu. Podczas akcji odbędą się warsztaty zdrowej kuchni przeprowadzone przez kucharzy z Instytutu Kulinarnego Transgourmet .

Dzięki tym działaniom chcemy podnieść świadomość społeczną jak ważna jest profilaktyka zdrowia, oraz promować krwiodawstwo wśród mieszkańców. Krew jest potrzebna nieustannie w placówkach medycznych. Wybór terminu imprezy nie jest przypadkowy. Jest

## Dar serca - piknik krwiodawstwa po raz 7 w Ożarowie Mazowieckim!

związany z początkiem sezonu letniego i zbliżających się wakacji. Problem niedoboru krwi nasila się w Polsce szczególnie w miesiącach letnich. Dochodzi wówczas do największej liczby wypadków, co powoduje, że zapotrzebowanie na krew jest szczególnie wysoki. Każdy kto odda krew podczas akcji otrzyma zestaw gadżetów od naszych partnerów. Będzie także zdrowy posiłek regeneracyjny, pokazy sprzętu strażackiego oraz pokazy ratownictwa medycznego.

### **Kto może oddać krew?**

Krwiodawcą może być każda zdrowa osoba między 18 a 65 rokiem życia, ważąca powyżej 50 kg. Przed oddaniem krwi należy być wyspanym i wypoczętym. Warto też zjeść lekkostrawny, niskokaloryczny posiłek. W ciągu doby poprzedzającej oddanie krwi należy wypić ok. 1,5 płynów, nie wolno natomiast spożywać w tym czasie alkoholu. Do punktu krwiodawstwa nie powinny zgłaszać się osoby z objawami przeziębienia lub przyjmujące lekki. Trzeba pamiętać także o zabraniu ze sobą dokumentu tożsamości. Osobom, które oddadzą krew będzie przysługiwać w 2 dni zwolnienia z pracy.

### **Miejsce i data wydarzenia:**

***Wielki Piknik Krwiodawstwa Dar serca „Żyj zdrowo, oddaj krew i zbadaj się”.***

Spotykamy się 7 maja 2022 r. przy ul. Poznańskiej 129/133 w Ożarowie Mazowieckim, tuż obok siedziby Starostwa Powiatu Warszawskiego Zachodniego.

Rejestracja dawców rozpocznie się o godz.: 10.00 i potrwa do godz.15.00.

Dar serca - piknik krwiodawstwa po raz 7 w Ożarowie Mazowieckim!

# 7-ий ДАР СЕРЦЯ

## ПІКНІК КРОВОЗДАЧІ

Будь здоровий! Здай кров і перевір себе!

**7 травня**  
**2022 року**  
**10.00-15.00 год.**

### Запрошуємо на:

- ♦ регенераційну їжу для донорів крові
- ♦ безкоштовні тести і профілактичну консультацію
- ♦ демонстрацію навичок екстреної та першої медичної допомоги;
- ♦ показ пожежного обладнання;
- ♦ та багато іншого пізнавального та інформативного

**ПАРКОВКА ПЕРЕД СТАРОСТВОМ  
ЗАХІДНО-ВАРШАВСЬКОГО РАЙОНУ**  
Ожарув Мазовецькі, вул.Познанська, 129/133



Організатори:



Партнери:

