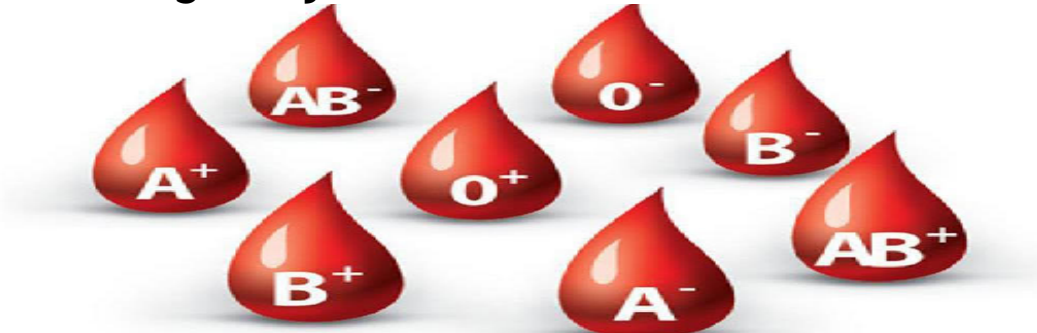


**Martin Bulla**

**v spolupráci s Národnou transfúznou službou Nitra  
organizujú dobrovoľné darovanie krvi**



**Darcov krvi čakáme v piatok 29.6. 2018**

**v čase medzi 8. a 11. hodinou**

**V KULTÚRNOM DOME LUKÁČOVCE**

Potrebné je priniest' si so sebou občiansky preukaz, kartičku poistenca a preukaz darcu krvi.

Radi privítame i odvážnych prvodarcov.

Večer pred odberom a ani ráno nejedzte tučné jedlá (sry, maslo, smotanu, údeniny). Pred odberom vypite aspoň pol litra čaju/vody a nechod'te nalačno! Vhodné je jest' ľahké jedlá: ovocie, zeleninu, sucháre, netukové pečivo, džem, med, ... Pred odberom nefajčite (aspoň 6 hodín), nepite alkohol, nevystavujte sa psychickej a telesnej námahe. Bud'te oddýchnutí, po výdatnom spánku. Po odbere dostanete priepustku pre zamestnávateľa platnú celý deň, stravný lístok a sladkosť. Samozrejme nebude chýbať občerstvenie, káva, červené víno.

Príd'te a pomôžte Vašou krvou tým, čo ju potrebujú.