

## Krwiodawcy przyjadą do Michałowa

data aktualizacji: 2024.04.17 autor: Redakcja



**W najbliższą sobotę (20.04) w strażnicy [OSP w Michałowie](#) odbędzie się pierwsza w tym roku akcja krwiodawstwa na terenie gminy Puszcza Mariańska organizowana przez druhów.**

KrwioBUS zaparkuje na placu OSP Michałów przed godziną 9. Akcja potrwa od 9 do 13.

W dniu akcji krwiodawstwa zapraszamy wszystkim miłośników straży pożarnej na dzień otwarty w naszej strażnicy - zachęcają druhowie z Michałowa.

Osoby, które chcą wziąć udział w akcji powinni pamiętać o nawodnieniu - należy wypić minimum litr wody przed samym oddaniem krwi. .Dzień wcześniej również potrzebna jest duża ilość płynów - tzn 2-3 litry (woda, herbata, soki). Trzeba pamiętać też, by do punktu krwiodawstwa nie przychodzić na czczo. Wystarczy lekki, węglowodanowy posiłek. Należy unikać sera żółtego, orzechów, rzeczy

smażonych, pasztetów. Trzeba również pamiętać, by być wypoczętym i wyspanym.



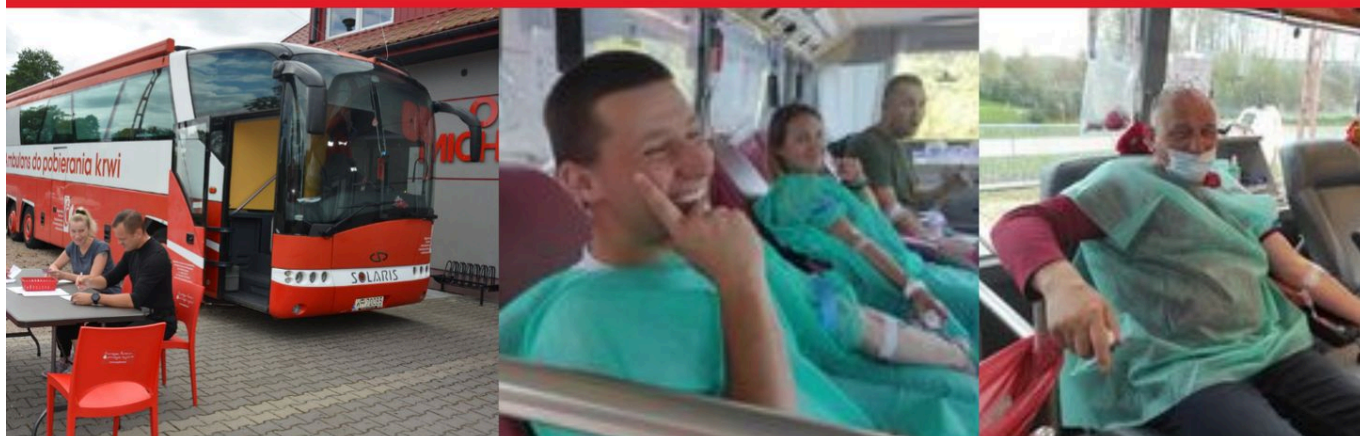
**ORGANIZATOREM JEST OSP MICHAŁÓW**

# **ODDAJĄC KREW RATUJESZ ŻYCIE!**

**ZAPRASZAMY NA AKCJĘ KRWIODASTWA  
20 KWIETNIA (SOBOTA)  
9.00-13.00 PLAC OSP MICHAŁÓW**

**W DNIU AKCJI KRWIODASTWA ZAPRASZAMY  
WSZYSTKICH MIŁOŚNIKÓW STRAŻY POŻARNEJ  
NA DZIEŃ OTWARTY NASZEJ STRAŻNICY.**

**JEŻELI JESTEŚ ZDROWY W WIEKU OD 18 DO 65 LAT I WAŻYSZ WIECEJ NIŻ 50 KG, ZJEDZ LEKKOSTRAWNE  
ŚNIADANIE, WYPIJ WIĘCEJ PŁYNÓW NIŻ ZWYKLE I PRZYJDŹ RAZEM Z NAMI ODDAJ KREW  
OSP MICHAŁÓW, MICHAŁÓW 21, 96-330 PUSZCZA MARIAŃSKA  
KREW TO BEZCENNY LEK, KTÓRY MOŻE OFIAROWAĆ TYLKO DRUGI CZŁOWIEK.**



Źródło: <https://zyrardow.eglos.pl/aktualnosci/item/43439-krwiodawcy-przyjada-do-michalowa>