

## Pilny apel do osób z grupą krwi O Rh-

Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa we Wrocławiu przy ul. Czerwonego Krzyża 5/9 pilnie prosi mieszkańców Wrocławia i okolic do zgłaszania się do oddawania krwi.

**Ze względu na bardzo niskie zapasy krwi, szczególnie potrzebni są dawcy z grupą O Rh-.**

Jeśli masz od 18 do 65 lat, cieszysz się dobrym zdrowiem i chcesz pomóc ratować życie - zgłoś się do oddania krwi. Nie znasz swojej grupy krwi? To nie problem - również możesz zostać dawcą.

Przed oddaniem krwi pamiętaj, aby:

- zjeść lekki posiłek,
- wypić 1-2 litry płynów (woda, herbata lub sok).

Samo oddanie krwi trwa średnio tylko 8 minut, a może uratować czyjeś życie.

Na wizytę zabierz ze sobą dowód osobisty lub skorzystaj z aplikacji mObywatel.

Podziel się tą informacją - być może dzięki temu ktoś zdecyduje się oddać krew i uratować ludzkie życie.

Szczegółowe informacje - jak przygotować się do oddawania krwi, gdzie i kiedy można oddawać krew i jej składniki znajdują się na naszej stronie internetowej:

[www.rckik.wroclaw.pl](http://www.rckik.wroclaw.pl);

01-07-2026

- [Udostępnij](#)
- [Drukuj](#)
- [PDF](#)

[Wszystkie aktualności](#)