



VALENTÍNSKA KVAPKA KRVI

1. marca 2012 v priestoroch VŠEMvs

Vážení priatelia!

Oznamujeme Vám, že Národná transfúzna služba organizuje aj tento rok

VALENTÍNSKU KVAPKU KRVI.

Odborní pracovníci z NTS prídu priamo do priestorov našej školy

**do zasadačky rektorky na 1. poschodí
na Železničnej ul. 14 v Bratislave
vo štvrtok 1. marca 2012 od 8:00 – 11:30.**

Študenti – darcovia krvi budú v tento deň z výučby ospravedlnení.

Ďakujeme za pomoc a spoluprácu a dúfame, že spoločným úsilím sa nám podarí zabezpečiť úspešný priebeh Valentínskej kvapky krvi a zároveň dostatok krvi v zdravotníckych zariadeniach.

Vyzývame dobrovoľných darcov krvi z radov študentov, pedagógov a administratívnych pracovníkov, aby sa zaregistrovali na pedagogickom oddelení VŠEMvs u **Ing. D. Mesárošovej**

1. mailom na dagmar.mesarosova@vsemvs.sk alebo
2. SMS-kou na tel. č. 0918 601 004 alebo
3. osobne každý deň okrem utorka na STU Radlinského, prízemie, č.dv. 132 v čase od 8:00 – 11:30 a od 13:00 – 15:00.

Bratislava, 10.1.2012

prof. Ing. Viera Cibáková, CSc.
rektorka VŠEMvs

[Čítajte pokyny pre stravovanie pred odberom ...](#)

STRAVOVANIE PRED ODBEROM KRVI

Pretože veľa ľudí sa domnieva, že krv je možné darovať len ráno a na lačno, chceli by sme Vám poskytnúť aspoň základné informácie ohľadom stravovania a pitného režimu.

Večer pred odberom a taktiež tesne pred odberom **nejedzte tučné jedlá** (sry, maslo, smotanu, mäsové jedlá a výrobky, údeniny, ...).

Darca **nesmie hladovať** počas dňa, mal by **jesť ľahko stráviteľnú nízkotučnú stravu** – pečivo, ovsené vločky, sucháre, ľahké sacharidové jedlá, ovocie (banány, hrušky, broskyne), med, džem, cestoviny so zeleninou, ryža so zeleninou, varené, pečené zemiaky bez tuku, ap.

Piť dostatok tekutín – do obeda aspoň jeden liter – vodu, čaj, džús, môže byť i káva.

Posledné mäsité jedlo by sa malo konzumovať cca 4 – 5 hodín pred odberom, ale len veľmi málo a chudé (ryba, hydina, ...). Obézni by sa mali radšej orientovať na bezmäsitú stravu.

Nefajčiť aspoň 6 hodín pred darovaním a **nepiť alkohol** 8 – 10 hodín pred odberom, 24 hodín pred odberom sa **nevystavujte** príveľkej psychickej a telesnej **námahe**, vynechajte tréningy a návštevu posilňovne.