

POUČENIE AKO SA PRIPRAVIŤ NA ODBER KRVÍ



- ❖ **nejedzte 14 hodín pred odberom žiadne mliečne výrobky a tučné jedlá**
- ❖ **nie je však vhodné, aby ste hladovali** – odporúčame ľahké raňajky (netukové pečivo, chlieb s medom , ovocie, zeleninu a pod.)
- ❖ **v príjme tekutín sa neobmedzujte – môžete piť čaj, minerálku, ovocné šťavy...**
- ❖ **doprajte si dostatok spánku**
- ❖ **pred odberom najmenej 12 hodín nefajčite a nepite alkoholické nápoje**

POUČENIE PO ODBERE KRVI



- ❖ po odbere krvi opúšťajte odberové lôžko po krátkom odpočinku a občerstvite sa v priestoroch na I. poschodí
- ❖ dbajte o dostatočný príjem tekutín aj po odbere krvi
- ❖ odporúčame 24 hodín po odbere krvi nevykonávať činnosti so zvýšenou fyzickou námahou (športové aktivity a iné)
- ❖ 3 hodiny po odbere krvi nefajčite