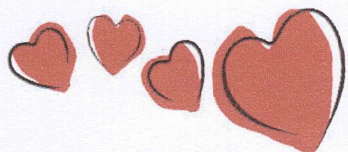
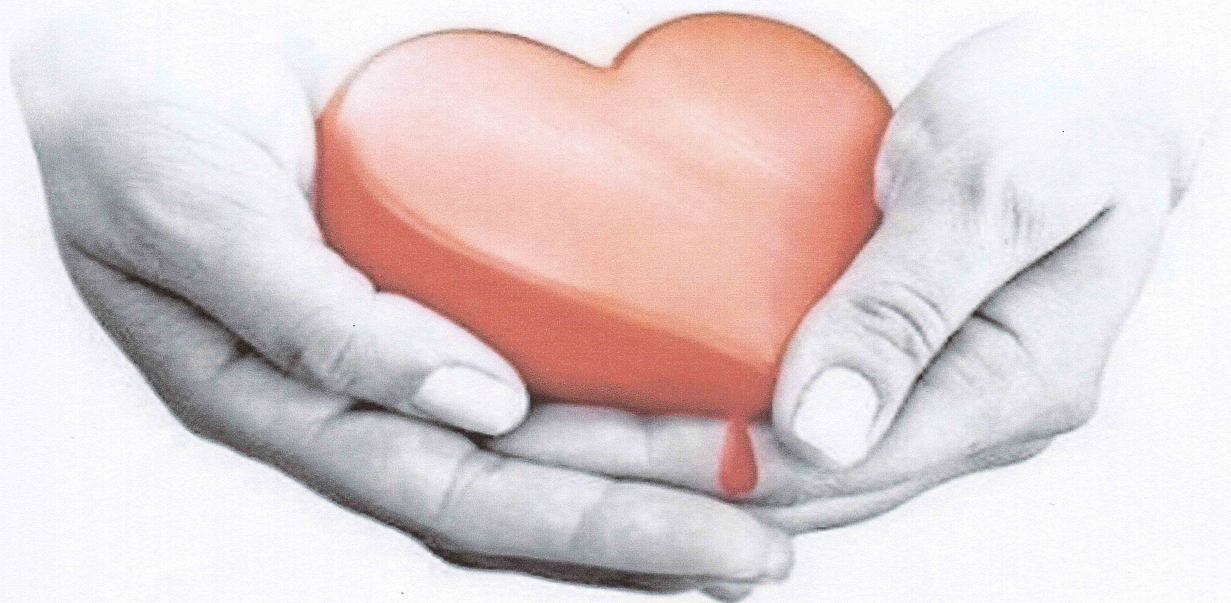
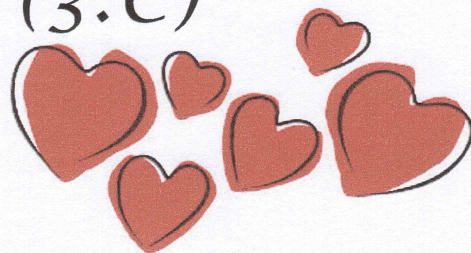


Valentínska kvapka krvi



10.3. 2015 od 08:00
v učebni č. 46 (3.C)



Ako sa pripraviť na odber ?

- v príjme tekutín sa neobmedzujte
 - pred odberom nekonzumujte žiadne mastné jedlá
 - nie je však vhodné, aby ste hladovali, doporučujeme ľahké raňajky (netukové pečivo, sucháre, chlieb s medom a zaváraninou, ovocie, zeleninu a pod.
 - doprajte si dostatok spánku, na odber nie je vhodné prísť po ťažkej fyzickej námahe (večer pred odberom vynechajte namáhavé tréningy, posilňovňu)
 - pred odberom nepite alkohol, nefajčite
- Potrebné je priniesť si so sebou občiansky preukaz, kartu poistenca, preukaz darcu (ak ho máte).

