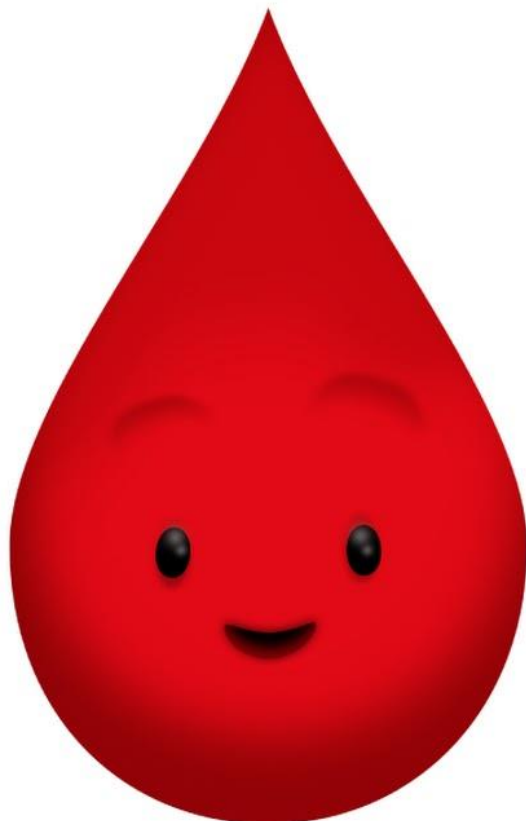


# PSManujen verenluovutus ohjeet



Maaseutunuoret **MTK**



# Veriryhmä

## MTK Pohjois-Suomen Manut

### Miten luovutan verta?

1. Tee ”Sovinko luovuttajaksi?”-testi [linkki](#)
2. Varaa aika [netistä](#) tai soita numeroon 0800 0 5801. Soittamalla on helpompi varata aika luovutukseen, jos haluat mennä yhdessä kaverin tai useamman kanssa.
3. Kun luovutusaika on varattu, tee päivää ennen tai itse verenluovutus päivänä sähköinen terveys kysely. Pääset terveystarkastukseen suoraan [etusivuilta](#).
4. Itse luovutuspäivänä huolehdi, että syöt ja juot luovutuspäivänä tavalliseen tapaan, mutta vältä raskaita aterioita juuri ennen luovutusta, esim. lihakeitto on hyvä lounas luovutuspäivänä. Ota mukaan virallinen henkilöllisyystodistus, jossa on valokuvasi ja suomalainen henkilötunnus. Verenluovuttajakortti ei käy henkilöllisyyden todentamiseen, mutta ajokortti käy.
5. Ilmoittaudu ja kerro hoitajan haastattelussa, että kuulut **veriryhmä MTK Pohjois-Suomen Manuihin**
6. Muista juoda vettä ja mehua verenluovutus toimistolla ennen luovutusta ja luovutuksen jälkeen

Oulussa voit luovuttaa verta osoitteessa:  
Isokatu 32 C , 90100 Oulu

# Muita luovutuspaikkoja

- **Kajaani, Linnantakauksen seurantakeskus**
  - Kaplastie 2, 87100 Kajaani
  - Tiistai 18.5.2021 klo 12.15-16.15
- **Suomussalmi, Jaloniemi-talo**
  - Jalonkaarre 5, 89600 Suomussalmi
  - Tiistai 8.6. klo 11.15-15.45
- **Haapavesi, Koulutuskeskus JEDU**
  - Teollisuustie 2, 86600 Haapavesi
  - Maanantaina 14.6.2021 klo 12.30-16.30
- **Muhos, Seurakuntatalo**
  - Kirkkotie 32, 91500 Muhos
  - Maanantaina 28.6.2021
- **Sotkamo, Seurakuntatalo**
  - Kainuuntie 39, 88600 Sotkamo
  - Keskiviikko 4.8.2021 klo 13.00-17.00
- **Muita luovutuspaikkoja - [Linkki](#)**

**HUOM!**

**Ajat verenluovutustilaisuuteen tulee varata viimeistään kahta viikkoa ennen**