

Opublikowano: Konstancin-Jeziorna (www.konstancinjeziorna.pl)

Kolejna zbiórka krwi przed urzędem, liczy się każda kropla

2023-06-12



Zbliżają się wakacje, czyli okres w którym regularnie brakuje krwi. Dlatego trwa nieustanny apel o jej oddawanie. Najbliższa okazja, by podzielić się tym cennym lekiem będzie już w czwartek (15 czerwca). Konstanciński oddział Klubu Honorowych Dawców Krwi Legion zaprasza przed ratusz w godz. 9.00-13.00.

Klub Honorowych Dawców Krwi Legion oddział w Konstancinie-Jeziornie już po raz dziesiąty organizuje w naszym mieście akcję honorowego oddawania krwi. Tym razem odbędzie się ona w najbliższy czwartek (15 czerwca) w godz. 9.00-13.00.

Cenny lek

Mobilny ambulans Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa tradycyjnie zaparkuje przed Urzędem Miasta i Gminy Konstancin-Jeziorna, od strony ul. Piaseczyńskiej. – Serdecznie zachęcamy do udziału w naszej akcji – mówi Piotr

Kucharski, jej koordynator. – Krew warto oddawać przez cały rok, ale to wakacje są okresem największego zapotrzebowania na ten cenny lek.

Wszystko z uwagi na zwiększoną liczbę wypadków drogowych oraz fakt, że część dawców przebywa na urlopach. Podczas ostatniej akcji, która odbyła się pod koniec marca, pozyskano prawie 10 litrów krwi.

Kto może zostać dawcą krwi?

Krew może oddać każda zdrowa osoba w wieku 18–65 lat (pierwszorazowym dawcą można zostać do 60 lat), o wadze ciała powyżej 50 kg. Przy kwalifikacji uwzględnia się również proporcje wzrostu i wagi ciała. Dawca powinien również władać językiem polskim w stopniu umożliwiającym samodzielne zrozumienie treści kwestionariusza dawcy i pytań związanych z wywiadem lekarskim. Kandydat na dawcę krwi lub dawca krwi powinien:

- być wyspanym;
- w ciągu doby poprzedzającej oddanie krwi wypić ok. 2 l płynów (woda mineralna, soki);
- przed oddaniem krwi zjeść lekki posiłek, np. pieczywo, chuda wędlina, ser biały;
- ograniczyć palenie papierosów;
- w dniu oddania krwi unikać nadmiernego wysiłku fizycznego;
- nie zgłaszać się do oddania krwi jeśli jest się przeziębionym lub przyjmuje się leki;
- nie przychodzić do oddania krwi po spożyciu alkoholu;
- pamiętać o dowodzie osobistym (oddąć krew mogą tylko osoby pełnoletnie).

Profity

Na dawcę zawsze czeka słodki poczęstunek (450 ml krwi odpowiada 4500 kcal, dlatego po donacji otrzymuje 8 tabliczek czekolady). Przysługuje mu też zwolnienie z pracy w dniu, w którym oddaje krew i na czas okresowego badania lekarskiego, zwrot kosztów przejazdu do stacji krwiodawstwa i utraconego zarobku oraz odliczenie od podatku dochodowego darowizny (ekwiwalent pieniężny za pobraną krew). Więcej informacji na stronie: legionhdk.pl.

Adres źródłowy: <https://www.konstancinjeziorna.pl/index.php/news/kolejna-zbiorka-krwi-przed-urzedem-liczy-sie-kazda-kropla>