

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

Przed konstancińskim magistratem znów poleje się krew

2023-08-09



W wakacje brakuje krwi. Dlatego trwa nieustanny apel o jej oddawanie. Najbliższa okazja, by podzielić się tym cennym lekiem będzie już 17 sierpnia. Konstanciński oddział Klubu Honorowych Dawców Krwi Legion zaprasza tradycyjnie w godz. 9.00-13.00 przed Urząd Miasta i Gminy przy ul. Piaseczyńskiej 77.

Klub Honorowych Dawców Krwi Legion oddział w Konstancinie-Jeziornie już po raz jedenasty organizuje w naszym mieście akcję honorowego oddawania krwi. Tym razem odbędzie się ona w czwartek (17 sierpnia) w godz. 9.00-13.00. Ambulans Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa ponownie stanie przed Urzędem Miasta i Gminy Konstancin-Jeziorna (od ul. Piaseczyńskiej).

Ważna każda kropla

Podczas ostatniej – czerwcowej akcji życiodajnym płynem podzieliło się ponad 40 osób. Zebrano wtedy rekordową ilość tego cennego daru życia – ponad 18 litrów. Warto się do akcji przyłączyć, bo takim prostym gestem można uratować komuś życie, a krwi w okresie wakacyjnym niestety brakuje. Lipiec i sierpień to czas urlopów, które pociągają za sobą zdecydowany spadek liczby dawców. Dlatego ważna jest każda kropla, bo w wakacje krwi potrzeba najbardziej.

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 (oddac 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/przed-konstancinskim-magistratem-znow-poleje-sie-krew>