

**Opublikowano:** Konstancin-Jeziorna ([www.konstancinjeziorna.pl](http://www.konstancinjeziorna.pl))

---

## Druga w tym roku akcja krwiodawstwa - 14 marca

2024-03-12



**Klub Honorowych Dawców Krwi Legion oddział w Konstancinie-Jeziornie zachęca do udziału w organizowanych przez siebie akcjach krwiodawstwa. Tym drogocennym lekiem, ratującym zdrowie i życie chorych, będzie można się podzielić w najbliższy czwartek (14 marca) w godz. 9.00-13.00. Krwiobus zaparkuje jak zawsze przed Urzędem Miasta i Gminy, od strony ul. Piaseczyńskiej.**

Klub Honorowych Dawców Krwi Legion oddział w Konstancinie-Jeziornie organizuje drugą w tym roku akcję honorowego oddawania krwi w naszym mieście. Tym razem odbędzie się ona w czwartek (14 marca) w godz. 9.00-13.00. Ambulans Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa ponownie stanie przed Urzędem Miasta i Gminy Konstancin-Jeziorna (przy ul. Piaseczyńskiej 77). W imieniu organizatora zachęcamy do udziału. Pamiętajmy, że nasza krew może uratować komuś życie!

### **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](https://www.legionhdk.pl).

---

**Adres źródłowy:** <https://www.konstancinjeziorna.pl/index.php/news/druga-w-tym-roku-akcja-krwiodawstwa-14-marca>