

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

Podziel się tym, co masz najcenniejsze i uratuj komuś życie

2024-09-25



Konstanciński oddział Klubu Honorowych Dawców Krwi Legion zachęca do udziału w kolejnej akcji krwiodawstwa, przedostatniej w tym roku. Bezcennym lekiem ratującym życie będzie się można podzielić z potrzebującymi już w najbliższy czwartek (26 września). Krwiobus tradycyjnie zaparkuje przed Urzędem Miasta i Gminy. Zapraszamy w godz. 9.00-13.00.

Klub Honorowych Dawców Krwi Legion oddział w Konstancinie-Jeziornie organizuje w naszym mieście trzecią w tym roku akcję honorowego oddawania krwi. **Tym razem odbędzie się ona w czwartek (26 września) 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 w akcji. Pamiętajmy, że nasza krew może uratować komuś życie! Ostatnia w tym roku zbiórka krwi planowana jest na 28

listopada.

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 (oddać 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.konstancinjeziorna.pl/index.php/news/podziel-sie-tym-co-masz-najcenniejsze-i-uratuj-komus-zycie).**

Adres źródłowy: <https://www.konstancinjeziorna.pl/index.php/news/podziel-sie-tym-co-masz-najcenniejsze-i-uratuj-komus-zycie>