

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

---

## **Zostań bohaterem - oddaj krew i pomóż potrzebującym!**

2024-11-25



**Klub Honorowych Dawców Krwi Legion w Konstancinie-Jeziornie zaprasza na ostatnią w tym roku akcję krwiodawstwa. Tym razem każda kropla drogiego daru życia zostanie przekazana na leczenie dwóch młodych osób walczących z białaczką. Krwiobus zaparkuje przed Urzędem Miasta i Gminy już w najbliższy czwartek (28 listopada) w godz. 9.00-13.00.**

Klub Honorowych Dawców Krwi Legion w Konstancinie-Jeziornie w najbliższy czwartek (28 listopada) organizuje szóstą, ostatnią w tym roku, akcję honorowego oddawania krwi. Odbędzie się ona w godz. 9.00-13.00 przed konstancińskim magistratem, gdzie tradycyjnie zaparkuje mobilny ambulans Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa.

## **Potrzebna pomoc**

Tym razem zebrana podczas akcji krew zostanie przekazana na leczenie dwóch młodych osób walczących z białaczką. Są to: **Katarzyna Borecka** – uczennica drugiej klasy Liceum Ogólnokształcącego im. Tadeusza Kościuszki w Pruszkowie, pacjentka Oddziału Onkologii i Hematologii Szpitala Dziecięcego w Warszawie oraz **Alan Szacherski** – absolwent liceum w Nadarzynie, który obecnie leczy się w Szpitalu Klinicznym w Warszawie. – Oboje w przeszłości aktywnie wspierali innych, a teraz sami potrzebują naszej pomocy – podkreśla Piotr Kucharski, koordynator konstancińskich akcji krwiodawstwa. – Zachęcamy do dzielenia się tym cennym darem życia, jakim jest krew.

## Kto może zostać dawcą krwi?

Dawcą krwi może zostać każda zdrowa osoba w wieku **18-65 lat** (dla pierwszorazowych dawców do 60 lat), ważąca minimum 50 kg. Kandydaci muszą również:

- być wyspani i nawodnieni (wypić około 2 l wody lub soków w ciągu ostatniej doby);
- zjeść lekki posiłek przed donacją (np. pieczywo, chuda wędlina, ser biały);
- unikać alkoholu, papierosów oraz nadmiernego wysiłku fizycznego w dniu oddania krwi;
- przynieść ze sobą dowód osobisty.

Nie należy zgłaszać się do donacji w przypadku przeziębienia, przyjmowania leków lub innych przeciwwskazań zdrowotnych.

## 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/zostan-bohaterem-oddaj-krew-i-pomoz-potrzebujacym).**

---

**Adres źródłowy:** <https://www.konstancinjeziorna.pl/index.php/news/zostan-bohaterem-oddaj-krew-i-pomoz-potrzebujacym>