

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

Już 30 stycznia pierwsza w tym roku akcja krwiodawstwa

2025-01-24



Klub Honorowych Dawców Krwi Legion oddział w Konstancinie-Jeziornie zachęca do udziału w organizowanych przez siebie akcjach krwiodawstwa w 2025 r. Pierwsza zbiórka już w czwartek (30 stycznia). Kolejne zaplanowano co drugi miesiąc - zawsze w godz. 9.00-13.00 przed Urzędem Miasta i Gminy.

Klub Honorowych Dawców Krwi Legion oddział w Konstancinie-Jeziornie działa od września 2021 r. Przez cały miniony rok **2024** zorganizował 6 akcji krwiodawstwa, podczas których udało się zebrać łącznie ponad **82 litry bezcennego płynu ratującego życie i zdrowie ludzkie**. Wzięło w nich udział łącznie ponad 185 osób.

Godziny i miejsce bez zmian

W nowym roku akcje będą kontynuowane. **Najbliższa już w czwartek (30 stycznia)**, a kolejne zaplanowano na: **27 marca, 29 maja, 31 lipca, 25 września i 27 listopada**. Godziny i miejsce pozostają bez zmian. Krew będzie można oddać w krwiobusie, który w dniu akcji tradycyjnie stanie przed **Urzędem Miasta i Gminy Konstancin-Jeziorna przy ul. Piaseczyńskiej 77 - w godz. 9.00-13.00**. 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.

**AKCJA KRWIODAWSTWA
KONSTANCIN - JEZIORNA**

URZĄD MIASTA I GMINY
UL. PIASECZYŃSKA 77,
KONSTANCIN-JEZIORNA
9.00 - 13.00

Więcej na www.legionhdk.pl
oraz naszym fanpage na Facebook'u

Klub HDK Legion
Oddział w Konstancinie - Jeziornie

Akcje krwiodawstwa w 2025 roku :
30.01.2025 (czwartek)
27.03.2025 (czwartek)
29.05.2025 (czwartek)
31.07.2025 (czwartek)
25.09.2025 (czwartek)
27.11.2025 (czwartek)

Informator konstanciński
Piekarnia Wanda
Legion HDK Honorowy Dawca Krwi

Adres źródłowy: <https://www.konstancinjeziorna.pl/index.php/news/juz-30-stycznia-pierwsza-w-tym-roku-akcja-krwiodawstwa>