

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

25 września dołącz do akcji krwiodawstwa przed ratuszem

2025-09-23



Klub Honorowych Dawców Krwi Legion, oddział w Konstancinie-Jeziornie, zaprasza do udziału w kolejnej akcji krwiodawstwa. Zbiórka krwi - tego cennego leku - odbędzie się w czwartek (25 września) w godzinach 9.00-13.00 przed Urzędem Miasta i Gminy Konstancin-Jeziorna.

Klub Honorowych Dawców Krwi „Legion” – oddział w Konstancinie-Jeziornie – działa od września 2021 r. **W najbliższy czwartek (25 września)**, organizuje już piątą w tym roku akcję honorowego oddawania krwi. Tradycyjnie odbędzie się ona **w godzinach 9.00-13.00 przed konstancińskim magistratem**, gdzie zaparkuje mobilny ambulans Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa. Kolejną akcję zaplanowano na **27 listopada**.

Kto może oddać krew?

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).

Korzyści dla krwiodawców

Dawcy krwi mogą liczyć na słodki poczęstunek (450 ml krwi odpowiada 4500 kcal, dlatego po donacji otrzymuje 8 tabliczek czekolady). Przysługuje im również: zwolnienie od pracy w dniu oddania krwi, w dniu następnym 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/25-wrzesnia-dolacz-do-akcji-krwiodawstwa-przed-ratuszem).**

Adres źródłowy: <https://www.konstancinjeziorna.pl/index.php/news/25-wrzesnia-dolacz-do-akcji-krwiodawstwa-przed-ratuszem>