

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

Już 22 stycznia pierwsza w tym roku akcja krwiodawstwa

2026-01-20



Klub Honorowych Dawców Krwi Legion oddział w Konstancinie-Jeziornie zachęca do udziału w organizowanych przez siebie akcjach krwiodawstwa w 2026 roku. Pierwsza zbiórka już w czwartek (22 stycznia). Kolejne zaplanowano co drugi miesiąc - zawsze w godz. 8.30-13.00 przed Urzędem Miasta i Gminy.

Przez cały 2025 rok Klub Honorowych Dawców Krwi Legion oddział w Konstancinie-Jeziornie zorganizował 6 akcji krwiodawstwa, podczas których udało się zebrać łącznie ponad 98,1 litrów bezcennego płynu ratującego życie i zdrowie ludzkie. Wzięło w nich udział łącznie 218 osób.

Godziny i miejsce bez zmian

W nowym roku akcje będą kontynuowane. **Najbliższa odbędzie się w czwartek (22 stycznia)**, a kolejne zaplanowano na: **19 marca, 21 maja, 30 lipca, 1 października i 3 grudnia**. 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. 8.30–13.00. 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. 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.

Adres źródłowy: <https://www.konstancinjeziorna.pl/index.php/news/juz-22-stycznia-pierwsza-w-tym-roku-akcja-krwiodawstwa>