

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

---

## **Zebrano już ponad 58 litrów krwi, w 2023 roku kolejne akcje**

2023-01-17



**Klub Honorowych Dawców Krwi Legion oddział w Konstancinie-Jeziornie zachęca do udziału w organizowanych przez siebie akcjach krwiodawstwa. Pierwsza w tym roku już 26 stycznia. Kolejne zaplanowano co drugi miesiąc - zawsze w czwartek w godz. 9.00-13.00 przed Urzędem Miasta i Gminy.**

Przez cały 2022 rok Klub Honorowych Dawców Krwi Legion oddział w Konstancinie-Jeziornie zorganizował 5 akcji krwiodawstwa, podczas których udało się zebrać łącznie ponad 58 litrów bezcennego płynu ratującego życie i zdrowie ludzkie.

## **Godziny i miejsce bez zmian**

W nowym roku akcje będą kontynuowane. **Najbliższa już 26 stycznia**, a kolejne zaplanowano na czwartek: **30 marca, 15 czerwca, 17 sierpnia i 26 października**. 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](http://legionhdk.pl).

---

**Adres źródłowy:** <https://www.konstancinjeziorna.pl/news/zebrano-juz-ponad-58-litrow-krwi-w-2023-roku-kolejne-akcje>