

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

---

## Kolejna zbiórka krwi przed urzędem, liczy się każda kropla

2023-06-12



**Zbliżają się wakacje, czyli okres w którym regularnie brakuje krwi. Dlatego trwa nieustanny apel o jej oddawanie. Najbliższa okazja, by podzielić się tym cennym lekiem będzie już w czwartek (15 czerwca). Konstanciński oddział Klubu Honorowych Dawców Krwi Legion zaprasza przed ratusz w godz. 9.00-13.00.**

Klub Honorowych Dawców Krwi Legion oddział w Konstancinie-Jeziornie już po raz dziesiąty organizuje w naszym mieście akcję honorowego oddawania krwi. Tym razem odbędzie się ona w najbliższy czwartek (15 czerwca) w godz. 9.00-13.00.

### Cenny lek

Mobilny ambulans Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa tradycyjnie zaparkuje przed Urzędem Miasta i Gminy Konstancin-Jeziorna, od strony ul. Piaseczyńskiej. – Serdecznie zachęcamy do udziału w naszej akcji – mówi Piotr

Kucharski, jej koordynator. – Krew warto oddawać przez cały rok, ale to wakacje są okresem największego zapotrzebowania na ten cenny lek.

Wszystko z uwagi na zwiększoną liczbę wypadków drogowych oraz fakt, że część dawców przebywa na urloпах. Podczas ostatniej akcji, która odbyła się pod koniec marca, pozyskano prawie 10 litrów krwi.

## 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/kolejna-zbiorka-krwi-przed-urzedem-liczy-sie-kazda-kropla>