

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

---

## **Polatała się krew przed urzędem, zebrano ponad 15,5 litrów**

2023-08-18



Serce Legionu trafiło w ręce strażaków z OSP Konstancin-Jeziorna

**Za nami czwarta w tym roku akcja krwiodawstwa organizowana przez konstanciński oddział Klubu Honorowych Dawców Krwi „Legion”. W czwartek (17 sierpnia) swoim cennym darem podzieliło się 35 osób, w rezultacie zebrano ponad 15,5 litrów krwi. Kolejna okazja do wsparcia potrzebujących pojawi się 26 października.**

W miniony czwartek (17 sierpnia) Klub Honorowych Dawców Krwi „Legion” oddział w Konstancinie-Jeziornie zorganizował po raz czwarty w tym roku akcję zbiórki krwi. Tym razem ambulans Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa, który na cztery godziny zaparkował przed Urzędem Miasta i Gminy przy ul. Piaseczyńskiej 77, odwiedziło 49 osób.

## Ponad 15,5 litrów

Ostatecznie swoim cennym darem podzieliło się 35 osób. Zebrano ponad 15,5 litrów krwi. Akcję wsparli m.in. strażacy z OSP Konstancin-Jeziorna i OSP Skolimów, którzy za gotowość niesienia pomocy innym, otrzymali podziękowania i odznaczenie „Serce Legionu”. – Bez was wiele akcji nie mogłoby się odbyć – podkreślił Piotr Kucharski, koordynator zbiórki.

Tradycyjnie na dawców czekały słodkości z Piekarni Wanda w Konstancinie-Jeziornie oraz drobne gadżety przekazane przez Wydział Promocji i Współpracy Zagranicznej Urzędu Miasta i Gminy Konstancin-Jeziorna. Kolejna, niestety ostatnia w tym roku, okazja do wsparcia potrzebujących pojawi się 26 października.

## Jak zostać krwiodawcą?

Oddawać krew mogą osoby od 18. do 65. roku życia o wadze 50 i więcej kilogramów. Wystarczy wypełnić formularz i przejść badania. Trzeba też pamiętać, aby na dwie godziny przed zgłoszeniem się do punktu krwiodawstwa oraz poprzedniego dnia zjeść lekkie niskotłuszczowe posiłki. W ciągu 24 godzin przed pobraniem krwi należy wypić też ok. 2 l płynów, obowiązuje również 48-godzinna abstynencja. 450 ml krwi odpowiada 4500 kcal, dlatego po donacji dawca otrzymuje 8 tabliczek czekolady. Oprócz słodkiego ekwiwalentu krwiodawcy przysługuje: 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).

---

**Adres źródłowy:** <https://www.konstancinjeziorna.pl/news/polala-sie-krew-przed-urzedem-zebrano-ponad-155-litrow>