

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

Akcja krwiodawstwa Konstancin-Jeziorna



**AKCJA KRWIODAWSTWA
KONSTANCIN - JEZIORNA**

URZĄD MIASTA I GMINY
UL. PIASECZYŃSKA 77,
KONSTANCIN-JEZIORNA
8:30-13:00
Więcej na www.legionhdk.pl
oraz naszym fanpage na Facebook'u

Klub HDK Legion
Oddział w Konstancinie - Jeziornie

Akcje krwiodawstwa w 2026 roku:
22.01.2026 (czwartek)
19.03.2026 (czwartek)
21.05.2026 (czwartek)
30.07.2026 (czwartek)
01.10.2026 (czwartek)
03.12.2026 (czwartek)

Informator konstanciński
Legion HDK
Honorowy Dawca Krwi

PIEKARNIA Wanda
100% KONSERWACJA

QR code

Data

30-07-2026r.

Godzina

8.30-13.00

Miejsce

Urząd Miasta i Gminy Konstancin-Jeziorna, ul. Piaseczyńska 77

Wstęp

bezpłatny

Spotkanie

Treść

Klub Honorowych Dawców Krwi „Legion” oddział w Konstancinie-Jeziornie zaprasza do udziału w kolejnej zbiórce krwi. Mobilny ambulans zaparkuje przez Urzędem Miasta i Gminy w czwartek (30 lipca) w godz. 8.30-13.00.

W czwartek (30 lipca) przed konstancińskim magistratem odbędzie się kolejna w tym roku akcja honorowego oddawania krwi. Mobilny ambulans Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa będzie czekał na dawców w godz. 8.30-13.00. Organizatorem zbiórki jest Klub Honorowych Dawców Krwi „Legion” – oddział w Konstancinie-Jeziornie. Kolejne akcje zaplanowano na: **1 października oraz 3 grudnia.**

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 (oddać 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/events/akcja-krwiodawstwa-konstancin-jeziorna-1>