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

Już 21 maja kolejna akcja krwiodawstwa

2026-05-19



Klub Honorowych Dawców Krwi „Legion” oddział w Konstancinie-Jeziornie zaprasza do udziału w trzeciej w tym roku zbiórce krwi. Mobilny ambulans zaparkuje już w ten czwartek (21 maja) przed Urzędem Miasta i Gminy w godz. 8.30–13.00.

W najbliższy **czwartek (21 maja) przed konstancińskim magistratem** odbędzie się trzecia 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 30 lipca, 1 października i 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/news/juz-21-maja-kolejna-akcja-krwiodawstwa