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

1 października kolejna akcja krwiodawstwa przed ratuszem

2026-09-29

Klub Honorowych Dawców Krwi „Legion” oddział w Konstancinie-Jeziornie zaprasza na piątą w tym roku zbiórkę krwi. Akcja będzie prowadzona w czwartek (1 października) w godz. 8.30–13.00. Mobilny ambulans zaparkuje tradycyjnie przed Urzędem Miasta i Gminy Konstancin-Jeziorna.

Każda kropla krwi może uratować czyjeś życie. Już w najbliższy czwartek (1 października br.) mieszkańcy gminy Konstancin-Jeziorna będą mieli kolejną okazję, by podzielić się tym bezcennym darem.

Przed ratuszem

1 października przed konstancińskim magistratem odbędzie się piąta 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.

Podczas zbiórki warto skorzystać z prostej aplikacji ułatwiającej rejestrację. Wystarczy zeskanować kod QR udostępniony na miejscu i włączyć powiadomienia. Telefon poinformuje nas, gdy nadejdzie kolej na wejście do krwiobusa.

Kolejna, a zarazem ostatnia w tym roku akcja krwiodawstwa odbędzie się 3 grudnia br.

Zostań dawcą

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).

Uprawnienia

Osobie, która bezpłatnie oddała krew i została zarejestrowana w centrum krwiodawstwa i krwiolecznictwa, przysługują m.in.:

- tytuł „Honorowego Dawcy Krwi”;

- zwolnienie od pracy w dniu oddania krwi oraz w dniu następnym, a także na czas okresowego badania lekarskiego dawcy krwi – na zasadach określonych w odrębnych przepisach;
- zwrot utraconego zarobku na zasadach wynikających z przepisów prawa pracy;
- zwrot kosztów przejazdu do centrum krwiodawstwa i krwiolecznictwa – na zasadach określonych dla podróży służbowych na obszarze kraju;
- posiłek regeneracyjny po oddaniu krwi lub jej składników, o wartości kalorycznej 4500 kcal;
- możliwość odliczenia darowizny na cele krwiodawstwa w rozliczeniu podatkowym.

Dawcom rzadkich grup krwi oraz osobom, które przed pobraniem zostały poddane uodpornieniu lub innym zabiegom w celu uzyskania osocza lub surowic diagnostycznych, przysługuje dodatkowo ekwiwalent pieniężny za pobraną krew i związane z tym zabiegi.

Odznaczenia

Kobiecie, która oddała co najmniej 5 litrów krwi, oraz mężczyźnie, który oddał co najmniej 6 litrów krwi, a także osobie, która oddała odpowiadającą tej objętości ilość innych składników krwi, przysługuje tytuł i odznaka „Zasłużonego Honorowego Dawcy Krwi”.

Osoby posiadające ten tytuł mają dodatkowo prawo do:

- korzystania poza kolejnością ze świadczeń opieki zdrowotnej oraz usług farmaceutycznych udzielanych w aptekach,
- bezpłatnego zaopatrzenia w leki objęte odpowiednimi wykazami – do wysokości limitu ceny.

Osobie, która oddała co najmniej 20 litrów krwi lub odpowiadającą tej objętości ilość innych składników krwi, może zostać nadana odznaka „Honorowy Dawca Krwi – Zasłużony dla Zdrowia Narodu”.

Więcej informacji na stronie: legionhdk.pl.

Adres źródłowy: https://www.konstancinjeziorna.pl/news/1-pazdziernika-kolejna-akcja-krwiodawstwa-przed-ratuszem