

**Opublikowano:** Konstancin-Jeziorna (konstancinjeziorna.dev01.vobacom.info)

---

## Zbiórka krwi przed urzędem - Ty też możesz pomóc

2022-11-17



**Przed Urzędem Miasta i Gminy Konstancin-Jeziorna znów poleje się krew. W przyszły czwartek (24 listopada) konstanciński oddział Klubu Honorowych Dawców Krwi Legion organizuje kolejną akcję zbiórki tego życiodajnego płynu. Zapraszamy przed ratusz w godz. 9.00-13.00.**

Klub Honorowych Dawców Krwi Legion oddział w Konstancinie-Jeziornie już po raz siódmy organizuje w naszym mieście akcję honorowego oddawania krwi. Tym razem odbędzie się ona w przyszły czwartek (24 listopada) w godz. 9.00-13.00. Ambulans Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa ponownie stanie przed Urzędem Miasta i Gminy Konstancin-Jeziorna (od ul. Piaseczyńskiej). Podczas wrześniowej akcji życiodajnym płynem podzieliły się 32 osoby. W sumie zebrano ponad 14 litrów krwi. Tym razem może być znacznie więcej. Warto się do akcji dołączyć, bo takim prostym gestem można uratować komuś życie. Dodatkowo 24 listopada na dawców będą czekały słodkości z Piekarni Wanda z Konstancina-

Jeziorny oraz kupony rabatowe do kawiarni Beza Cafe.

## Jak zostać krwiodawcą?

Krew mogą oddać 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).

**Więcej informacji o działalności Klubu Honorowych Dawców Krwi Legion na stronie: [legionhdk.pl](http://legionhdk.pl).**

---

**Adres źródłowy:** <https://konstancinjeziorna.dev01.vobacom.info/news/zbiorka-krwi-przed-urzedem-ty-tez-mozesz-pomoc>