

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

---

## Zbiórka krwi przed Urzędem Miasta i Gminy

2023-03-21



**30 marca Klub Honorowych Dawców Krwi Legion oddział w Konstancinie-Jeziornie organizuje kolejną zbiórkę krwi. Zapraszamy przed Urząd Miasta i Gminy (ul. Piaseczyńska 77) w godz. 9.00-13.00. Na dawców będą czekały słodkości z Piekarni Wanda i Beza Cafe oraz gminne gadżety promocyjne.**

Klub Honorowych Dawców Krwi Legion oddział w Konstancinie-Jeziornie już po raz dziewiąty organizuje w naszym mieście akcję honorowego oddawania krwi. Tym razem odbędzie się ona w przyszły czwartek (30 marca) 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 ostatniej – styczniowej akcji życiodajnym płynem podzieliły się 32 osoby. W sumie zebrano 14,4 litrów krwi. Warto się do akcji dołączyć, bo takim prostym gestem można uratować komuś życie. Dodatkowo 30 marca na dawców będą czekały słodkości z Piekarni Wanda i Beza Cafe. Natomiast Urząd Miasta i Gminy Konstancin-Jeziorna będzie miał dla wszystkich gadżety promocyjne.

## 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 (450 ml krwi odpowiada 4500 kcal, dlatego po donacji otrzymuje 8 tabliczek czekolady). 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](https://legionhdk.pl).

---

**Adres źródłowy:** <https://konstancinjeziorna.dev01.vobacom.info/news/zbiorka-krwi-przed-urzadem-miasta-i-gminy>