

**Opublikowano:** Konstancin-Jeziorna ([www.konstancinjeziorna.dev01.vobacom.info](http://www.konstancinjeziorna.dev01.vobacom.info))

---

## Uratuj czyjeś życie podczas kolejnej zbiórki krwi

2022-03-24



**31 marca (czwartek) kolejna zbiórka krwi przed Urzędem Miasta i Gminy Konstancin-Jeziorna przy ul. Piaseczyńskiej 77. Już po raz czwarty organizuje ją konstanciński oddział Klub Honorowych Dawców Krwi Legion. Akcja będzie prowadzona w godz. 9.00–13.00. Zachęcamy mieszkańców do udziału.**

Klub Honorowych Dawców Krwi Legion oddział w Konstancinie-Jeziornie już po raz czwarty organizuje w naszym mieście akcję honorowego oddawania krwi. Odbędzie się ona 31 marca (czwartek) w godz. 9.00–13.00. Ambulans Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa ponownie stanie przed Urzędem Miasta i Gminy (od ul. Piaseczyńskiej 77). Zachęcamy mieszkańców do udziału w akcji. Oddając krew można uratować komuś życie.

### Jak zostać krwiodawcą?

Oddawać krew mogą 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).

---

**Adres źródłowy:** <https://www.konstancinjeziorna.dev01.vobacom.info/news/uratuj-czyjes-zycie-podczas-kolejnej-zbiorki-krwi>