



Aizkraukles novads

Donoru diena Aizkrauklē

Publicēts: 09.06.2022.

[Aizkraukle](#)

[Veselība](#)

Valsts asinsdonoru centrs (VADC) izformē, ka donoru diena Aizkraukles kultūras centrā, Spīdolas ielā 2, būs 27. jūnijā no pulksten 10 līdz 14.

Asinis vari ziedot, ja:

esi 18 - 65 gadus jauns (donori, kuri asins/asins komponentus nodod pirmo reizi līdz 60 gadiem);

sver ne mazāk par 50 kg;

dienā pirms asins nodošanas neesi lietojis alkoholu;

esi paēdis, izgulējies, atpūties, jūties labi;

esi vesels un pēdējā laikā neesi slimojis;

pirms tam esi lietojis veselīgu uzturu un daudz šķidruma;

neesi nodevis asinis vismaz 9 nedēļas, un 12 mēnešu periodā to jau neesi darījis 4 reizes (attiecas uz sievietēm) vai 6 reizes (attiecas uz vīriešiem, pie kam pēc 6. reizes vīriešiem jāievēro 3 mēnešu pārtraukums).

Donoram līdzī jābūt derīgam personu apliecinošam dokumentam (pasei, personas apliecībai (eID) vai jebkurai citai personu apliecinošam dokumentam, kas satur sekojošu informāciju – personas kodu, vārdu, uzvārdu un foto.

VALSTS ASINSDONORU CENTRS

DONORU DIENA

LAI DZĪVĪBA NEPĀRTRŪKST

Kļūsti par asins donoru!
Vesels cilvēks var ziedot asinis vismaz trīs reizes gadā.

27. jūnijā plkst. 10.00 - 14.00
Aizkraukles kultūras centrā

Ņem līdzi pasi vai ID karti un banka konta numuru.

Bezmaksas tālrunis 8000 0003
Latgales filiāles tālrunis 6462 3735
lēmāc: www.donors.lv

Mūsu ir mūsu veselība
VALSTS ASINSDONORU CENTRS

Tālrunis:
@donors.lv
@asinsdonori
@valsts.asinsdonoru.centrs

<https://www.aizkraukle.lv/lv/jaunums/donoru-diena-aizkraukle-0>