

## **KAS JĀZINA ASINS DONORAM?**

### **Lai nodotu asinis**

- Jābūt veselam, 18 – 65 gadus jaunam.
- Svaram jābūt ne mazāk par 50 kg.
- Asins došana nav vēlama pēc nakts maiņas, saspringta darba, liela emocionāla pārdzīvojuma.
- Vēlams lietot veselīgu uzturu, daudz šķidrums; nedrīkst lietot treknus ēdienus dienu pirms un nodošanas dienā.
- Nedrīkst lietot alkoholu un pirms procedūras smēķēt.
- Neēdis cilvēks nedrīkst nodot asinis.
- Neaizmirstiet personas apliecinošu dokumentu ar fotogrāfiju un donora apliecību.

### **Asinis nedrīkst nodot**

- Ja pēdējā gada laikā:
  - 1) esiet bijis/usi kontaktā ar vīrusu hepatīta slimnieku.
  - 2) ir bijusi grūtniecība, aborts, dzemdības.
- Ja pēdējā pusgada laikā:
  - 1) Jums pašam/ai pārlietas asinis.
  - 2) Bijusi operācijas, tetovēšana, ausu caurduršana, adatu terapija.
- Ja pēdējās nedēļas laikā izrauts zobs.
- Ja ir minētās slimības: AIDS, sifiliss, epilepsija, visu vīrusu hepatīti, bronhiālā astma, hroniskas sirds – asinsvadu saslimšanas, ļaundabīgi jaunveidojumi, tuberkuloze, cukura diabēts.

### **Asins nodošanas procedūra**

- Tiek izmantots vienreiz lietojams sterils aprīkojums.
- Procedūra ilgst no 6 līdz 10 minūtēm.
- Procedūras laikā noņem asins standarta devu – 450 ml un 40 ml laboratoriskiem izmeklējumiem.
- Pēc procedūras nav ieteicama liela fiziska slodze, treniņi, transporta līdzekļa vadīšana.

### **Ko saņem donors?**

- Pirms asinis nodošanas – vieglas brokastis.
- Pēc asins nodošanas – naudas kompensāciju pusdienām 3.00 Ls apmērā.
- Brīvdienu (saglabājot vidējo izpeļņu) asinis nodošanas dienā un nākamajā – saskaņā ar LR darba likuma 74. pantu (saskaņojot ar darba devēju) vai papildus dienu atvaļinājumam.
- Morālu gandarījumu, slimnieku un mediķu pateicību!

Asinis atļauts nodot 5 reizes gadā, bet sievietēm ne vairāk kā 3 - 4 reizes gadā. Starp asins nodošanas reizēm jāievēro vismaz 60 dienu intervāls.

**Katru darba dienu asinis var ziedot Valsts asinsdonoru centrā, Sēlpils ielā 6 no plkst. 9.00 – 17.00.**

**Sīkāku informāciju par asins ziedošanu var lasīt VADC mājas lapā [www.donors.lv](http://www.donors.lv)**