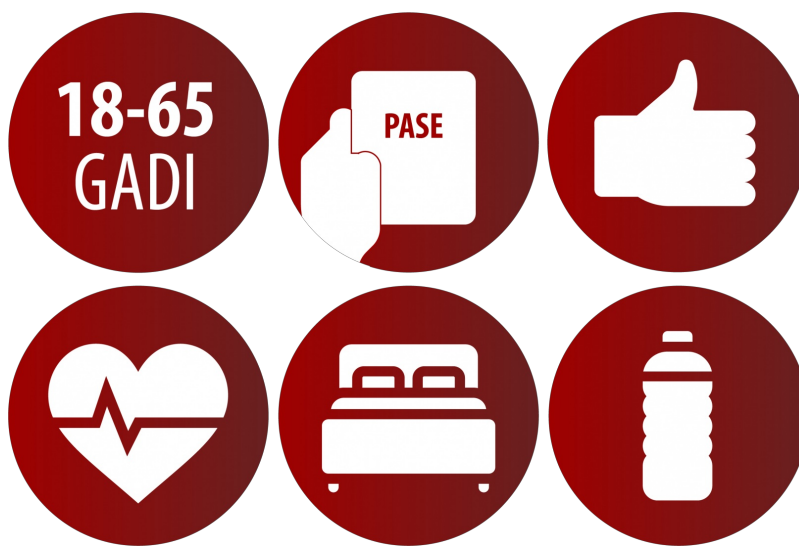


## Kad vari ziedot?

Publicēts: 10.02.2021.

### Vari ziedot šādos gadījumos:



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

Sver ne mazāk par 50 kg;

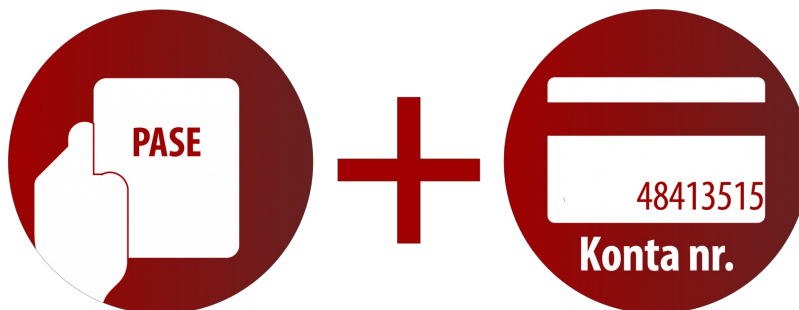
Dienā pirms asins nodošanas neesi lietojis alkoholu;

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 citam personu apliecinošam dokumentam, kas satur sekojošu informāciju – personas kodu, vārdu, uzvārdu un foto. Bez personu apliecinoša dokumenta donorus nepieņem.

Pirms asins ziedošanas ārstniecības persona pārbaudīs Tavu veselības stāvokli un abu elkoņu locītavu vēnas. Atgādinām, ka visa sniegtā informācija ir konfidenciāla, tādēļ sniedzot atbildes, esi godīgs.

<https://www.vadc.gov.lv/lv/kad-vari-ziedot>