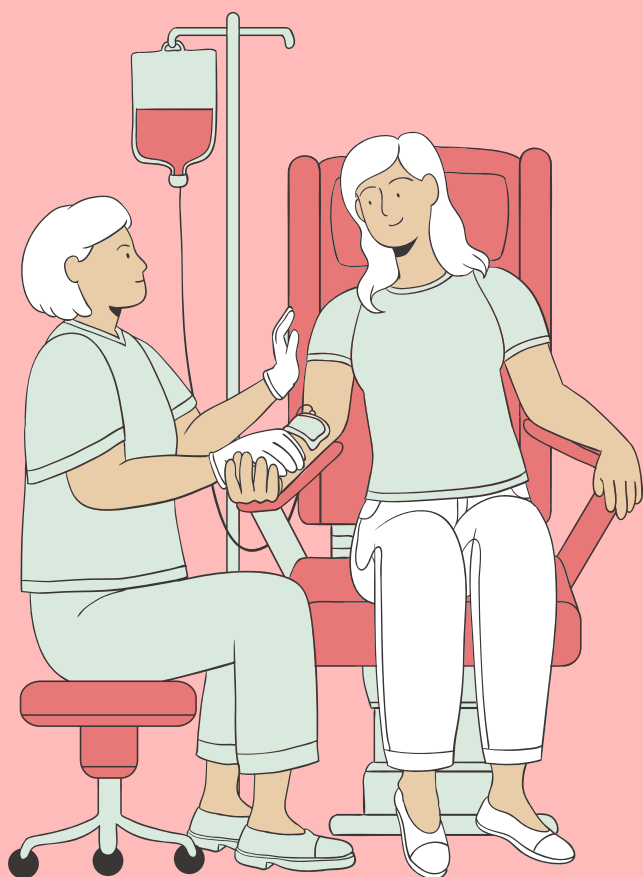


# MUMS IR VIENA ASINSRITE, IZGLĀB 3 DZĪVĪBAS!



## 14. JŪNIJS PASAULES ASINS DONORU DIENA

### KĀPĒC ZIEDOT ASINIS?

- Asins ziedošana raisa pozitīvas izjūtas, jo **esi palīdzējis** kādam grūtā brīdī.
- Organismā tiek stimulēta asinsrades sistēma, **atjaunojot asins sastāvu**.
- Asins donori **mazāk slimo** ar akūtām un hroniskām slimībām.
- **Iespēja uzzināt** pulsu, asinsspiedienu un hemoglobīna līmeni.
- **Apmaksāta** atpūtas diena.

### VAI VARI ZIEDOT?

Jā, ja:

- Esi **18 - 65 gadus** jauns.
- Sver **ne mazāk kā 50 kg**.
- Dienā pirms asins nodošanas **neesi lietojis alkoholu**.
- Esi **vesels** un pēdējā laikā **neesi slimojis**.
- Pirms tam esi lietojis **veselīgu uzturu** un **daudz šķidruma**.
- **Spied šeit**, lai pārliecinātos, vai vari ziedot asinis.

### KĀ VARI ZIEDOT ASINIS?

- Līdzīgi ņem derīgu **pasi vai eID karti**.
- Asins ziedošanas procedūra **ilgst** apmēram **10 minūtes**.
- Bezmaksas informatīvais tālrunis donoriem: **80000003**.