**Iesaistoties asinsdonoru kustībā, ikvienam ir iespēja palīdzēt nelaimē nonākušajiem, kam nepieciešamas asinis.  Viena ziedotā asins deva var palīdzēt pat trīs cilvēkiem.**

### Katrs asins un asins komponentu donors:

* gūst morālu gandarījumu;
* izziņu par asins testēšanas rezultātiem (pēc pieprasījuma);
* uzkodu komplektu;
* pēc asins ziedošanas saņem kompensāciju zaudētā asins apjoma atjaunošanai 4,27 euro. Kompensāciju donoriem izmaksā bezskaidras naudas pārskaitījuma formā uz donora norādīto kontu. Kopš 2018. gada no kompensācijas ir iespējams atteikties, to novirzot donoru kustības popularizēšanai.
* izziņu par asins nodošanu, kuru, iesniedzot darba devējam, var saņemt apmaksātu brīvdienu;
* gada laikā (365 dienu ietvaros) ziedojot asinis trīs vai vairāk reizes, Tu saņem Donora privilēģiju karti, kas dod iespēju saņemt dažādas atlaides (vairāk informācijas atradīsi šeit: <https://www.vadc.lv/donoriem/privilegiju-karte>).

**!!!Ziedojot asinis, nepieciešami: pase, eID karte vai jebkurš cits personas apliecinošs dokuments, pēc kura var identificēt donoru un kurš satur sekojošu informāciju - vārds, uzvārds, personas kods, foto.**

**Tu vari ziedot asinis, ja:**

* esi 18 – 65 gadus vecs;
* 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, turklāt pēc 6 reizes vīriešiem jāievēro 3 mēnešu pārtraukums);
* vairāk informācijas: https://www.vadc.lv/donoriem/vai-vari-ziedot

**Asins ziedošanas dienā:**

* 3 – 4 stundas pirms procedūras iesaka vieglu ēdienreizi un papildu šķidruma uzņemšanu (jāizdzer apmēram četras glāzes ūdens vai sulu u.c.). Tukšā dūšā asinis ziedot nedrīkst!
* vismaz 2-3 stundas pirms procedūras nedrīkst smēķēt, jo Tev būs labāka pašsajūta procedūras laikā un pēc tās, kā arī būs kvalitatīvāki asins komponenti. Smēķētājiem skābekļa līmenis asinīs samazinās par 15%. Tas atsaucas uz visu organisma vielmaiņu un asins kvalitāti.

**24 stundas pirms asins ziedošanas nedrīkst ēst:**

* treknus, asus ēdienus (piemēram, treknu gaļu vai speķi, žāvētu gaļu vai desas, treknas zivis (lasi, siļķes u.c.), treknu sieru, kūkas, čipsus, krējuma saldējumu, ceptas sēnes, daudz riekstu, šokolādi,  kakao, majonēzi  utml.
* nedrīkst lietot alkoholiskos dzērienus.

**Iepriekšējā dienā pirms asins ziedošanas iesaka ēst:**

* saknes, augļus, biezpienu, liesu sieru, biezputras, maizi, liesu gaļu un zivis, medu.Katru dienu jādzer ne mazāk par 1,5 – 2 l šķidruma, sevišķi svarīgi pirms un pēc asins vai asins komponentu nodošanas.

**Jautājumu gadījumā donori ir aicināti sazināties ar VADC** caur sociālo tīklu kontiem, mājaslapu [www.vadc.lv](http://www.vadc.lv) vai zvanot uz **bezmaksas tālruni: 8000 0003** ( darba dienās no plkst.08.30 līdz 17.00).

**Mēs vienmēr meklējam cilvēkus, kuri var izmainīt pasauli, līdz aptveram, ka šie cilvēki esam mēs paši. #MumsIrVienaAsinsrite #ZiedoNoSirds**