

Asins donoru diena Dzērbenes pilī



DONORU DIENA

Viena asins ziedošanas reize var izglābt dzīvību 3 cilvēkiem!

Kļūsti par asins donoru!

VALSTS ASINSDONORU CENTRS

Ceturtdien, 21.martā, 10.00-13.00 Dzērbenes pilī norisināsies Donoru diena.

Par donoru var kļūt vecumā no 18 - 65 gadiem. Svaram jābūt virs 50 kg. Asins došana nav vēlama pēc nakts maiņas, saspringta darba, liela emocionāla pārdzīvojuma. Pirms tam jāēd veselīgi un jādzer daudz šķidruma. Asins ziedošanas un iepriekšējā dienā nedrīkst lietot treknus ēdienus un alkoholu.

Vairāk informācijas donoriem [**ŠEIT**](#).