



**Informācija masu saziņas līdzekļiem  
14.09.2011.**

**Donoru diena Alūksnē**

**Šā gada 21.septembrī no plkst. 09:00 – 12:00 Valsts asinsdonoru centra (VADC) Latgales filiāle organizē asins donoru dienu Alūksnes novada domes telpās, Dārza ielā 11.**

VADC informē, ka sākot ar šī gada 19. septembri donori, kas ziedos asinis visās Latvijas asins sagatavotājiestādēs, ar uzņēmuma „G.Miežis Ārsts” atbalstu saņems bezmaksas *Hematogena* tāfelītes asins līdzsvara atjaunošanai organismā. VADC atgādina, ka veselīgais saldums *Hematogens* satur dabīgo elementāro dzelzi veselības profilaksei un ir alternatīvs veids kā atjaunot dzelzs līdzsvaru organismā.

VADC atgādina, ka par donoru var kļūt vecumā no 18 – 65 gadiem. Donora svars nedrīkst būt mazāks par 50 kg un pirms asins nodošanas nedrīkst lietot alkoholu un smēķēt. Asins došana nav vēlama pēc nakts maiņas, saspringta darba, liela emocionāla pārdzīvojuma. Pirms asins nodošanas vēlams lietot veselīgu uzturu, daudz šķidruma. Nedrīkst lietot treknus ēdienus asins došanas dienā, kā arī dienu iepriekš. Neēdis cilvēks asinis nevar nodot.

Pēc asins nodošanas donors saņem naudas kompensāciju 3LVL pusdienām, brīvdienu (saglabājot vidējo darba algu) asins došanas dienā un nākamajā dienā, iepriekš to saskaņojot ar darba devēju pēc Darba likuma 74. panta.

Informāciju sagatavoja:

Valsts asinsdonoru centra  
Sabiedrisko attiecību nodaļa

**Tālr.: 7408878**

**[www.donors.lv](http://www.donors.lv)**