

# Donoru diena Skrundā



Donoru diena Skrundā, 13. maijā no pl. 9:00 līdz 12:30, donorus pieņems Skrundas kultūras nama mazajā zālītē, Lielā ielā 1a, Skrundā. Iepriekšēja pieteikšanās pa tālruni 63481264 vai 26557743.

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. Ja gadījies noņemt piesūkušos ērci, tad asinis ziedot nedrīkst sešus mēnešus.