

## ΤΟΜΕΑΣ ΠΡΟΣΕΛΚΥΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗΣ ΕΘΕΛΟΝΤΩΝ ΑΙΜΟΔΟΤΩΝ

### Τι πρέπει να γνωρίζει ο υποψήφιος εθελοντής αιμοδότης

**Θα πρέπει** για να μπορέσει κάποιος να δώσει αίμα:

- Να είναι 18-65 ετών
- Να ζυγίζει πάνω από 50 κιλά
- Να έχει προηγηθεί της αιμοληψίας ελαφρύ γεύμα
- Να έχουν παρέλθει 2-3 ώρες από πλήρες γεύμα
- Να έχει συμπληρώσει 6 ώρες ύπνου το προηγούμενο βράδυ
- Να αναφέρει στο γιατρό της Αιμοδοσίας αν έχει πάρει φάρμακα τις τελευταίες εβδομάδες πριν την αιμοδοσία και χρόνιες παθήσεις

**Δεν πρέπει** να δώσει αίμα όποιος:

- Έχει ή είχε κάποτε ηπατίτιδα
- Είναι φορέας ηπατίτιδας ή AIDS - Μην δώσεις αίμα για να διαπιστώσεις αν έχεις AIDS
- Είχε πολλούς ερωτικούς συντρόφους χωρίς συστηματική προφύλαξη
- Έκανε ή κάνει χρήση ενδοφλεβίων ναρκωτικών ουσιών
- Έχει σεξουαλικό σύντροφο που ανήκει σε κάποια από τις πιο πάνω κατηγορίες

### Λίγες συμβουλές για μετά την αιμοληψία

**Μετά την αιμοληψία σας παρακαλούμε:**

- Μην καπνίσετε για τουλάχιστον μία ώρα
- Μην οδηγήσετε για τις επόμενες 2 ώρες
- Μην πιείτε οινοπνευματώδη ποτά, παρά μόνο μετά από 6 ώρες και αφού πάρετε το κανονικό σας γεύμα
- Πιείτε περισσότερα υγρά απ' ότι συνήθως τις επόμενες 4 ώρες
- Βγάλτε το λευκοπλάστ ή τον επίδεσμο από το χέρι σας μετά από τρεις ώρες
- Αν αιμορραγήσει το σημείο της φλεβοκέντησεως, σηκώστε ψηλά το χέρι σας και πιέστε το σημείο εκείνο
- Αν αισθανθείτε ζάλη, ξαπλώστε ή καθίστε κάτω με το κεφάλι ανάμεσα στα γόνατά σας
- Μην ασκηθείτε έντονα την επόμενη μέρα

### ΝΑ ΘΥΜΑΣΤΕ

- Μπορείτε να ξαναπροσφέρετε αίμα μετά από τρεις μήνες.
- Μπορείτε άφοβα και εντελώς ακίνδυνα να δίνετε αίμα 3-4 φορές το χρόνο.
- Η εθελοντική Αιμοδοσία είναι ΥΓΕΙΑ. Ο έλεγχος και η διατήρηση της καλής υγείας του αιμοδότη αποτελεί πολύτιμη συμβολή στην αποκατάσταση της υγείας των ασθενών που έχουν ανάγκη μετάγγισης αίματος.

#### Διευθύνσεις συνεργαζόμενων Νοσοκομείων

Νοσοκομείο «ΑΜΑΛΙΑ ΦΛΕΜΙΝΓΚ»: 25ης Μαρτίου 14, 15127 Μελίσσια  
Τηλέφωνο 210-8038248

Νοσοκομείο «Η ΣΩΤΗΡΙΑ»: Λεωφόρος Μεσογείων 152, 15227, Χολαργός, Αθήνα  
Τηλέφωνο 210-7763100