

5 λεπτά αρκούν για
να σώσεις
μια ΖΩΗ



Ο σύλλογος καθηγητών του ΕΠΑΛ Λευκάδας σας καλεί να συμμετέχετε στην εθελοντική αιμοδοσία που οργανώνει με τη βοήθεια των μαθητών την Πέμπτη 18/11/21 απο τις 9:00 έως τις 13:00 στο χώρο του σχολείου μάς.

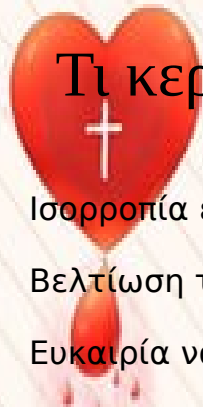
Παρακαλούνται οι εθελοντές αιμοδότες να έχουν μαζί τους την αστυνομική τους ταυτότητα και το ΑΜΚΑ.



1ο ΕΠΑΛ ΛΕΥΚΑΔΑΣ

Τι κερδίζει η ψυχολογία σου: ΣΥΝΕΙΣΦΟΡΑ- ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ- ΑΛΤΡΟΥΙΣΜΟ

Η ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗ ΑΙΜΟΔΟΣΙΑ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑ ΔΩΡΟ ΚΑΡΔΙΑΣ



Τι κερδίζει η υγεία σου:

Ισορροπία επιπέδων σιδήρου στο αίμα

Βελτίωση της ροής του αίματος

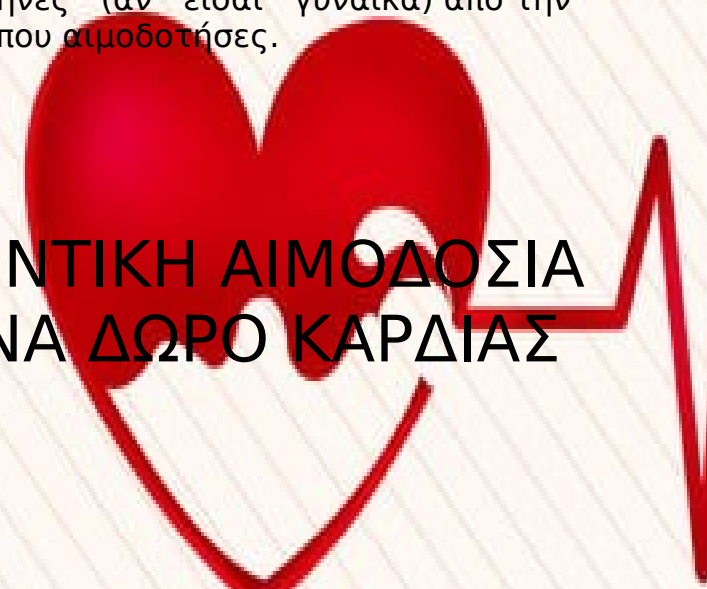
Ευκαιρία να πραγματοποιήσεις ένα μίνι έλεγχο.

Μεγαλύτερη διάρκεια ΖΩΗΣ

Τι πρέπει να κάνεις πριν την αιμοδοσία:

- Να έχεις πάρει ελαφρύ πρωινό
- Να έχεις ξεκουραστεί το προηγούμενο βράδυ (το ελάχιστο 5-6 ώρες ύπνου).
- Να μην πιεις πολύ αλκοόλ ή κάνετε χρήση ουσιών το προηγούμενο βράδυ (ένα ποτό δεν πειράζει).
- Να μην είσαι (φαινομενικά) άρρωστος.
- Να έχουν περάσει τουλάχιστον 6 μήνες από το τελευταίο σου piercing ή tattoo.
- Να έχουν περάσει τουλάχιστον 3 μήνες (αν είσαι άντρας) και 4 μήνες (αν είσαι γυναίκα) από την προηγούμενη φορά που αιμοδοτήσες.

Η ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗ ΑΙΜΟΔΟΣΙΑ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑ ΔΩΡΟ ΚΑΡΔΙΑΣ



Τι πρέπει να κάνεις μετά την αιμοδοσία:

Να καταναλώσεις πολλά υγρά στη διάρκεια της ημέρας.

Να αποφύγεις την κατανάλωση αλκοόλ μέσα στη μέρα.

Να αποφύγεις το κάπνισμα για τουλάχιστον μία ώρα.

Να αποφύγεις την οδήγηση για τουλάχιστον μία ώρα.