

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΙΜΟΔΟΣΙΑ

Πριν την αιμοδοσία

- Καλή ενυδάτωση
- Ελαφρύ γεύμα
- Αποφυγή αλκοόλ και καφεΐνης
- Ξεκούραση
- Αποφυγή καπνίσματος
- Ενημέρωση για την υγεία σου

Μετά την αιμοδοσία

- Ξεκούραση
- Υγρά και σνακ
- Αποφυγή άσκησης
- Μην καπνίσετε αμέσως
- Προσοχή σε ζαλάδες
- Περιποιήσου το σημείο της αιμοληψίας

Άνδρες

Κάθε
3 μήνες

Γυναίκες

Κάθε
4 μήνες

ΑΙΜΟΔΟΣΙΑ

2ο Γυμνάσιο
Άνω Λιοσίων

Γίνομαι εθελοντής

ΔΙΝΩ ΑΙΜΑ
ΔΙΝΩ ΖΩΗ

Γίνομαι

αιμοδότης

Δώσε ζωή...
είναι στο αίμα σου

Υπό την αιγίδα του
Νοσοκομείου "Γεννηματά"
Εθελοντές και προσωπικό του
ΕΕΣ



Δευτέρα
26 Μαΐου 2025
9:30 - 13:30

Η αιμοδοσία θα πραγματοποιηθεί στο 2ο Γυμνάσιο Άνω Λιοσίων
Ζαλόγγου και Αράχθου, Άνω Λιόσια, Τηλ.: 2102470555, 2102484649