

Τι να προσέξω πριν έρθω στην αιμοδοσία

Αίμα μπορεί να δώσει κάθε υγιές άτομο, ηλικίας 18-65 ετών

Πριν έρθετε να δώσετε αίμα φροντίστε για τα παρακάτω:

- Ξεκουραστείτε το προηγούμενο βράδυ (το ελάχιστο 5-6 ώρες ύπνου).
- Να μην έχετε καταναλώσει οινοπνευματώδη ποτά το προηγούμενο βράδυ
- Να έχετε λάβει ένα ελαφρύ πρωινό
- Να μην έχετε ή είχατε τις τελευταίες 2 εβδομάδες συμπτώματα λοίμωξης (βήχα, καταρροή, εμπύρετο, διάρροια, πονόλαιμο κ.λπ. λόγω ίωσης ή από μικρόβιο)
- Να μην έχετε σοβαρά χρόνια προβλήματα (σοβαρές αλλεργίες, αυτοάνοσα νοσήματα, ινσουλινοθεραπευόμενο σακχαρώδη διαβήτη, κ.λπ..)
- Να έχουν περάσει τουλάχιστον 6 μήνες από το νέο σας piercing ή tattoo.
- Να έχουν περάσει τουλάχιστον 3 μήνες (αν είστε άντρας) και 4 μήνες (αν είστε γυναίκα) από την προηγούμενη φορά που αιμοδοτήσατε.
- Αν είστε γυναίκα, να μην είστε σε έμμηνο ρήση ή να έχουν περάσει τουλάχιστον 3 μέρες μετά το τέλος αυτής.
- Αν κάποιος έχει νοσήσει από COVID 19 θα πρέπει να έχει παρέλθει διάστημα ενός μηνός από τα τελευταία τους συμπτώματα

Τέλος, μην ξεχάσετε να έχετε μαζί σας την **Αστυνομική ταυτότητα** και το **ΑΜΚΑ** σας