



Συνοπτικές οδηγίες για την εθελοντική αιμοδοσία του σχολείου μας

Απαραίτητα:

Να έχετε μαζί σας:

- ✓ την αστυνομική σας ταυτότητα και το ΑΜΚΑ
- ✓ τη συναίνεση του γονέα ή κηδεμόνα και
- ✓ το χαμόγελο σας!

Προετοιμασία

- Να έχετε φάει καλά το πρωί πριν έρθετε να αιμοδοτήσετε.
- Να έχετε ξεκουραστεί το προηγούμενο βράδυ (το ελάχιστο 5-6 ώρες ύπνου)
- Να μην έχετε καπνίσει, καταναλώσει αλκοόλ από το προηγούμενο βράδυ.
- Να μην είστε χρήστες ουσιών.
- Να μην έχετε κάνει ταττοο και piercing τους τελευταίους 6 μήνες.
- Αν είστε γυναίκα, να μην είστε σε έμμηνο ρύση.
- Να είστε ελικρινείς στις ερωτήσεις που θα σας κάνει ο γιατρός πριν την αιμοδοσία.

Μετά την αιμοδοσία:

- ❖ Να καταναλώσετε πολλά υγρά π.χ. νερό, πορτοκαλάδα.
- ❖ Να ξεκουραστείτε.
- ❖ Να αποφύγετε την άθληση και την κοπιαστική εργασία.
- ❖ Να μην σηκώσετε βάρη με το χέρι που αιμοδοτήσατε για 1 ώρα.

Σας ευχαριστούμε!