

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΟΣΟΥΣ ΠΡΟΣΦΕΡΟΥΝ ΑΙΜΑ

Πριν την αιμοδοσία

- Να έχει προηγηθεί επαρκής ύπνος το προηγούμενο βράδυ (τουλάχιστον 6 ώρες)
- Εάν αιμοδοτείτε το πρωί να έχετε πάρει ελαφρύ πρωινό που περιέχει κυρίως **σάκχαρα, όχι πολλά λίπη** (άρα προτιμήστε ρόφημα ,ψωμί, φρυγανιά, γλυκό, αποφύγετε μπουγάτσα , τυρόπιτα, σάντουιτς ,αυγά κτλ.), εάν αιμοδοτείτε το απόγευμα, να έχετε φάει μεσημεριανό γεύμα και να έχουν περάσει τουλάχιστον 3 ώρες
- Να έχετε απαραίτητως μαζί σας κάποιο επίσημο έγγραφο ταυτοποίησης για λόγους ταυτοπροσωπίας, όπως αστυνομική ταυτότητα, διαβατήριο ,δίπλωμα οδήγησης ,άδεια παραμονής ,βιβλιάριο υγείας ή κάρτα εθελοντή αιμοδότη
- Να έχουν περάσει 2 εβδομάδες από συμπτώματα λοίμωξης (όπως πυρετό, πονόλαιμο, βήχα, καταρροή, διάρροια)
- Να μην έχετε καταναλώσει μεγάλη ποσότητα αλκοόλ τις τελευταίες ώρες

Κατά τη διάρκεια της αιμοδοσίας

- Αναφέρετε αναλυτικά στον/ην γιατρό της αιμοδοσίας το ιατρικό σας ιστορικό και απαντήστε με ειλικρίνεια στις ερωτήσεις που θα σας κάνει
- Αναφέρετε ό,τι συμπτώματα είχατε τις τελευταίες ημέρες και οποιαδήποτε φαρμακευτική αγωγή λαμβάνετε συστηματικά ή λάβατε περιστασιακά το τελευταίο διάστημα. Η αξιολόγηση θα γίνει από τον/ην υπεύθυνο/η ιατρό
- Κατά τη διάρκεια της αιμοληψίας αναφέρετε στη νοσηλεύτρια οτιδήποτε αισθανθείτε (για παράδειγμα τυχόν συμπτώματα ζάλης, αδιαθεσία, κτλ)και ακολουθήστε τις οδηγίες που θα σας δώσει

Μετά την αιμοδοσία

- **Μην καπνίζετε για 1 ώρα**
- **Μην οδηγήσετε για 1 ώρα τουλάχιστον**
- **Μην πιείτε οινόπνευματώδη πριν περάσουν 6 ώρες** και πριν πάρετε το κανονικό σας γεύμα
- Πιείτε περισσότερα υγρά από ότι συνήθως τις επόμενες 4 ώρες
- Αν συνήθως έχετε χαμηλή πίεση , φάτε περισσότερα αλμυρά φαγητά για το υπόλοιπο της ημέρας
- Βγάλτε τη γάζα ή τον ελαστικό επίδεσμο (λευκοπλάστ) από το χέρι σας μετά από 3 ώρες.

Συνιστάται να απέχετε τουλάχιστον 24 ώρες από επικίνδυνη εργασία η χόμπι(γυμναστική , οδήγηση επαγγελματικού αυτοκινήτου η αεροσκάφους ,χειρισμό γερανού , εργασία σε σκαλωσιές ,καταδύσεις, αναρρίχηση κλπ

- Αν αιμορραγήσει το σημείο φλεβοκέντησης ,σηκώστε ψηλά το χέρι σας και πιεστε το σημείο εκείνο
- Αν αισθανθείτε ζάλη ή κακοδιαθεσία αφού έχετε απομακρυνθεί από τον χώρο της αιμοδοσίας , ενημερώστε αμέσως όποιον τύχει να είναι δίπλα σας και ξαπλώστε με τα πόδια ψηλότερα από το υπόλοιπο σώμα ή καθίστε κάτω με το κεφάλι ανάμεσα στα γόνατά σας και όταν αισθανθείτε καλύτερα σηκωθείτε αργά

- Μην οδηγήσετε
- Αν τα συμπτώματα επιμένουν, επικοινωνήστε με την Αιμοδοσία
- Δηλώστε τι ακριβώς σας συνέβη, όταν ξαναρθείτε για νέα αιμοδοσία

· **Αν παρουσιάσετε τις επόμενες 15 ημέρες, έστω και ελαφρά συμπτώματα γρίπης ή ίωσης (πυρετό, ρίγος, πονόλαιμο, βήχα, συνάχι, πόνους στα κόκαλα, εμετούς, διάρροια, κλπ,) παρακαλούμε να ενημερώσετε την Αιμοδοσία**

· **Μπορείτε να έρθετε να αιμοδοτήσετε ξανά εθελοντικά όποτε θέλετε, αν θέλετε, αρκεί να περάσει πρώτα ένα ελάχιστο χρονικό διάστημα**

- Αν είστε άνδρας, τουλάχιστον 3 μήνες (μπορείτε να δίνετε αίμα έως και 4 φορές το χρόνο)
- Αν είστε γυναίκα τουλάχιστον 4-6 μήνες (μπορείτε να δίνετε αίμα έως και 2-3 φορές το χρόνο)

ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΤΟΥ ΑΙΜΑΤΟΣ ΣΑΣ ΚΑΙ ΣΑΣ ΠΕΡΙΜΕΝΟΥΜΕ ΓΙΑ ΝΕΑ ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗ ΑΙΜΟΔΟΣΙΑ!!