

— ΚΑΛΟ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΕΙΣ!

- Μπορείς να δίνεις αίμα κάθε τρεις μήνες.
- Η προσεκτική κι ειλικρινής συμπλήρωση του ερωτηματολογίου διασφαλίζει όχι μόνο τον μελλοντικό αποδέκτη του αίματος, αλλά και τον ίδιο τον αιμοδότη.
- Η ποσότητα του αίματος που δίνεις είναι περίπου 400ml. Ο όγκος του αίματος (πλάσμα) αναπληρώνεται μέσα σε 24 ώρες, τα ερυθρά στις επόμενες 50-60 κι ο σίδηρος μέσα σε 6-8 εβδομάδες.
- Η διάρκεια της αιμοδοσίας κρατάει συνολικά 20- 30 λεπτά μαζί με την συμπλήρωση του ερωτηματολογίου και την ιατρική εξέταση, η ίδια η αιμοδότηση κρατάει περίπου 10 λεπτά.
- Το αίμα που δίνεις διατηρείται 35 ή 42 ημέρες κι ελέγχεται για ηπατίτιδα Β και C, για HIV και σύφιλη (σε περίπτωση θετικών ή αμφίβολων αποτελεσμάτων, ενημερώνεσαι εμπιστευτικά για επανέλεγχο μέσω ταχυδρομείου ή στο νούμερο του τηλεφώνου που έχεις αφήσει για επικοινωνία).
- Για κάθε αιμοδοσία χρησιμοποιούνται αποστειρωμένα υλικά μιας χρήσης.
- Προσφέροντας μία μονάδα αίματος μπορείς να σώσεις τρεις ζωές.
- Έρευνες έχουν δείξει ότι το 75% του πληθυσμού μπορεί κάποια στιγμή της ζωής του να χρειαστεί αίμα, ενώ μόνο το 1,5% του πληθυσμού είναι αιμοδότες.

Οι συστηματικοί εθελοντές αιμοδότες αποτελούν ασφαλέστερη πηγή αίματος από τους δότες αντικατάστασης.

— ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΑΙΜΟΔΟΣΙΑΣ

- Είσαι από 18-65 ετών.
- Ζυγίζεις πάνω από 50 κιλά.
- Είσαι υγιής κι ελεύθερος συμπτωμάτων, ακόμα κι από απλό κρυολόγημα, και δεν λαμβάνεις κάποιο αντιβιοτικό τις τελευταίες 7 ημέρες.
- Εάν δεν έχεις κάποιο σοβαρό πρόβλημα υγείας (καρδιοπάθεια, καρκίνο, αιμορραγική διαραχή, επιληψία, ηπατίτιδα κτλ).
- Εάν δεν έχεις κάνει κάποιο χειρουργείο τους τελευταίους τέσσερις μήνες.
- Εάν δεν έχεις κάνει κάποιο tattoo ή piercing τους τελευταίους τέσσερις μήνες.

— ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΑΙΜΟΔΟΣΙΑ

- Να έχεις κοιμηθεί καλά το προηγούμενο βράδυ.
- Να έχεις φάει ένα ελαφρύ πρωινό (πρωινή αιμοδοσία) ή ένα ελαφρύ γεύμα 3 ώρες πριν την αιμοδοσία (μεσημεριανή αιμοδοσία).
- Να πίνεις πολλά υγρά (όχι αλκοολούχα) πριν και μετά την αιμοδότηση σου.

— ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΑΙΜΟΔΟΣΙΑ

- Να μην καπνίσεις κι οδηγήσεις για μία ώρα.
- Να μην σηκώνεις βαριά αντικείμενα το πρώτο 24ωρο.
- Να κρατήσεις το επίδεσμο στο χέρι σου, στεγνό και καθαρό για λίγη ώρα.
- Να ξαπλώσεις ανάσκελα και να σηκώσεις τα πόδια ψηλά, εάν αισθανθείς αδυναμία ή ζάλη.