**ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ** **ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ ΠΟΥ ΠΡΟΚΕΙΤΑΙ ΝΑ ΑΙΜΟΔΟΤΗΣΟΥΝ  ΣΤΗΝ 2η ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΉ ΑΙΜΟΔΟΣΙΑ  ΠΟΥ ΣΥΝΔΙΟΡΓΑΝΩΝΟΥΝ Ο ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΕΘΕΛΟΝΤΏΝ ΑΙΜΟΔΟΤΩΝ ΑΜΠΕΛΩΝΑ "Η ΕΛΠΙΔΑ" ΜΕ ΤΟΥΣ ΣΥΛΛΟΓΟΥΣ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΩΝ ΚΑΙ ΓΟΝΕΩΝ ΚΑΙ ΚΗΔΕΜΟΝΩΝ ΤΟΥ ΛΥΚΕΙΟΥ ΤΗΝ ΤΡΙΤΗ 12 ΜΑΡΤΙΟΥ 2024.**

***ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΑΙΜΟΔΟΣΙΑ***

**Ο αιμοδότης θα πρέπει να είναι ηλικίας 17-65 ετών, κλινικά υγιής, χωρίς πρόβλημα αναιμίας, χρόνιας αλλεργίας, πρόσφατο χειρουργείο, τατουάζ ή βελονισμό (το τελευταίο τετράμηνο), οδοντιατρική επέμβαση (το τελευταίο 7ήμερο), και  να μην είναι άυπνος, νηστικός, ταλαιπωρημένος.**

**Αν πρόκειται για αιμοδότη που παίρνει φάρμακα για αρτηριακή υπέρταση(πίεση), χοληστερίνη-τριγλυκερίδια , ουρικό οξύ κ.α. θα πρέπει να μην τα έχει πάρει για τουλάχιστον 24 ώρες.**

**Αν πρόκειται  για γυναίκα, θα πρέπει** **να μην έχει πρόσφατη εγκυμοσύνη, τον τελευταίο χρόνο.**

**Να μη βρίσκεται σε περίοδο θηλασμού και να έχουν παρέλθει τουλάχιστον τρείς(3) ημέρες από το τέλος της εμμήνου ρύσεως.**

**Σε πρωινή αιμοληψία θα πρέπει να έχει φάει πρωινό και να έχει πάρει αρκετά υγρά, να έχει κοιμηθεί 6-8 ώρες, το προηγούμενο βράδυ να  μην έχει πιει αλκοόλ (επιτρέπεται έως 1 ποτό, 1 μπύρα ή 1 ποτήρι κρασί) και να μην έχει πάρει αντιφλεγμονώδη και παυσίπονα τύπου Depon,Ponstan για τρία (3) 24ωρα και ασπιρίνη ή Σαλοσπίρ για 5 ημέρες.**

**Σε απογευματινή αιμοληψία θα πρέπει  να έχει φάει κανονικό, σπιτικό γεύμα (όχι σάντουιτς κλπ) τουλάχιστον 3-4 ώρες πριν την αιμοδοσία, αρκετά υγρά και να είναι ξεκούραστος.**

**ΟΔΗΓΙΕΣ  ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΑΙΜΟΔΟΣΙΑ.**

**-Πολλά υγρά (νερό, χυμούς) και καλό γεύμα  την υπόλοιπη  ημέρα.**

**-ΟΧΙ τσιγάρο και οδήγηση μεγάλης απόστασης για τουλάχιστον 1-2 ώρες μετά την αιμοδοσία.**

**-ΟΧΙ αλκοόλ για τουλάχιστον 6 ώρες μετά την αιμοδοσία.**

**-ΟΧΙ γυμναστήριο, βαριές δουλειές, ορθοστασία, ηλιοθεραπεία  καθ όλη την ημέρα.**