



Τι πρέπει να γνωρίζει ο υποψήφιος Αιμοδότης

- Κάθε υγιής άνδρας ή γυναίκα ηλικίας 18-65 ετών μπορεί να δώσει αίμα.
- Η συχνότητα με την οποία μπορεί να δίνει κανείς αίμα είναι για τους άνδρες 3-4 φορές το χρόνο και για τις γυναίκες 2-3 φορές το χρόνο.
- Ο αιμοδότης πρέπει να είναι ξεκούραστος, να έχει συμπληρώσει τις φυσιολογικές ώρες ύπνου και να μην έχει καταναλώσει αλκοόλ πριν δώσει αίμα.
- Ο αιμοδότης πριν την αιμοληψία να έχει πάρει ένα ελαφρύ γεύμα (τυρόπιτα,τόστ,γάλα).
- Κάθε πρόβλημα υγείας που ενδεχομένως έχει ο υποψήφιος αιμοδότης, πρέπει να συζητείται με τον υπεύθυνο γιατρό της Αιμοδοσίας , ο οποίος κρίνει τελικά για την καταλληλότητα της αιμοληψίας.
- Μετά την Αιμοδοσία πρέπει να πίνετε υγρά , να αποφεύγετε το κάπνισμα και την οδήγηση για 1-2 ώρες.

**ΤΜΗΜΑ ΠΕΡΙΘΑΛΨΗΣ & ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΜΕΡΙΜΝΑΣ
Τ.Ε.Ι ΔΥΤΙΚΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ**