



ΚΕΝΤΡΟ ΑΙΜΑΤΟΣ Π.Γ.Ν.Θ. ΑΧΕΠΑ

ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ: Ελένη Χασαποπούλου-Ματάμη
ΤΗΛ. 2310 993390 2310 993405
FAX 2310 993401

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΟΣΟΥΣ ΠΡΟΣΦΕΡΑΝ ΑΙΜΑ

Μετά την αιμοδοσία, σας παρακαλούμε:

- **Μην καπνίσετε για 1 ώρα**
- **Μην οδηγήσετε για 1 ώρα τουλάχιστον**
- Πιείτε περισσότερα υγρά από ό,τι συνήθως τις επόμενες 4 ώρες
- Αν συνήθως έχετε χαμηλή πίεση, φάτε σήμερα περισσότερο αλμυρά
- Δεν επιτρέπεται να πιείτε **οινοπνευματώδη πριν περάσουν 6 ώρες** και πριν πάρετε το κανονικό σας γεύμα
- Βγάλτε το λευκοπλάστ ή τον επίδεσμο από το χέρι σας μετά από 3 ώρες
- Αν αιμορραγήσει το σημείο φλεβοκέντησης, σηκώστε ψηλά το χέρι σας και πιέστε το σημείο εκείνο
- Αν αισθανθείτε ζάλη ή κακοδιαθεσία, ενημερώστε αμέσως όποιον τύχει να είναι δίπλα σας και ξαπλώστε με τα πόδια ψηλότερα από το υπόλοιπο σώμα ή καθήστε κάτω με το κεφάλι ανάμεσα στα γόνατά σας και όταν αισθανθείτε καλύτερα, μη σηκωθείτε απότομα, αλλά σιγά-σιγά
 - ο Μην οδηγήσετε
 - ο Αν τα συμπτώματα επιμένουν, επικοινωνήστε με το Κέντρο Αίματος Π.Γ.Ν.Θ.ΑΧΕΠΑ
 - ο 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 κόκκαλα, εμέτους, διάρροια, κ.λ.π.), **θα πρέπει αμέσως να ενημερώσετε το Κέντρο Αίματος Π.Γ.Ν.Θ.ΑΧΕΠΑ**
- Συνιστάται να **απέχετε τουλάχιστον 12 ώρες από επικίνδυνη εργασία ή χόμπυ** (οδήγηση επαγγελματικού αυτοκινήτου ή αεροσκάφους, χειρισμό γερανού, εργασία σε σκαλωσιές, καταδύσεις, αναρρίχηση κ.λ.π.)
- **Το ελάχιστο διάστημα που πρέπει να περάσει πριν ξαναδώσετε αίμα είναι 2 μήνες**
- Αν είστε άνδρας, μπορείτε να δίνετε αίμα 4 φορές το χρόνο
- Αν είστε γυναίκα, μπορείτε να δίνετε αίμα 2-3 φορές το χρόνο
- Αιμοπετάλια αφαίρεσης μπορείτε να δίνετε με άλλη συχνότητα (ζητήστε εξηγήσεις από το προσωπικό)
- Για οποιαδήποτε πληροφορία, το προσωπικό του Κέντρου Αίματος είναι στη διάθεσή σας
- Τέλος σας παρακαλούμε, **μη ξεχάσετε να συμπληρώσετε το έντυπο αυτοαποκλεισμού** που σας δόθηκε και **να ρίξετε το απόκομμα στην κάλη**

Σας ευχαριστούμε για την προσφορά του αίματός σας και σας περιμένουμε για νέα εθελοντική αιμοδοσία.

Θυμηθείτε ότι για πολλούς λόγους ο αιμοδότης χρειάζεται:

- Να έχει πάρει ελαφρύ πρωινό που του δίνει **σάκχαρο, όχι λίπη** (άρα επιτρέπεται ρόφημα, ψωμί, φρυγανιά, γλυκό, αλλά όχι μπουγάτσα, τυρόπιττα, σάντουιτς, αυγά κ.λ.π.), όταν αιμοδοτεί πρωί
- Να έχουν περάσει τουλάχιστον 3-4 ώρες από ένα κανονικό μεσημεριανό γεύμα, όταν αιμοδοτεί απόγευμα
- Να είναι ξεκούραστος
- Να έχει κοιμηθεί την προηγούμενη νύχτα τουλάχιστον 6 ώρες
- Να μην έχει καταναλώσει οινοπνευματώδη ποτά το προηγούμενο βράδυ

