



"GIVE BLOOD  
GIVE PLASMA  
SHARE LIFE  
S

"ΔΩΣΕ ΑΙΜΑ  
ΔΩΣΕ ΠΛΑΣΜΑ  
ΜΟΙΡΑΣΟΥ  
ΤΗ ΖΩΗ  
ΜΟΙΡΑΣΟΥ  
ΣΥΧΝΑ"

Σύνταξη επιμέλεια :  
Μαρία Κουρκουλάκου  
Συντονίστρια Αιμοδοσιών ΕΕΣ

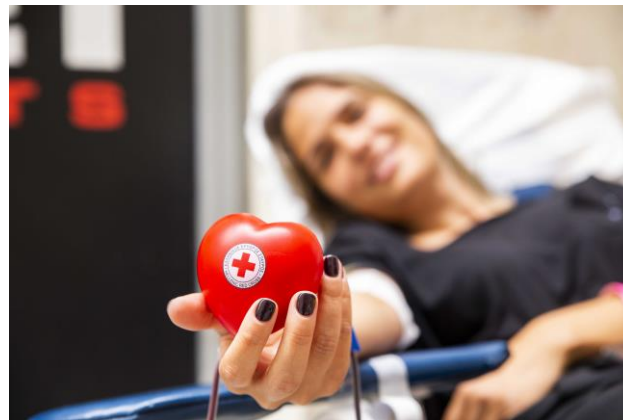


Δώσε Αίμα  
Χάρισε το σημαντικότερο δώρο, τη ζωή!

Αιμοδοσία

Αλληλεγγύη

Προσφορά



# ΑΙΜΟΔΟΣΙΑ

ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΕΡΥΘΡΟΣ ΣΤΑΥΡΟΣ





## ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΘΕΛΟΝΤΗ ΑΙΜΟΔΟΤΗ

Ακολουθώντας μερικά απλά βήματα, μπορείτε να κάνετε τη διαδικασία της αιμοδοσίας πολύ εύκολη και ασφαλή.

### Πριν την αιμοδοσία

- Κοιμηθείτε αρκετά το βράδυ πριν την ημέρα της αιμοδοσίας
- Φορέστε άνετα ρούχα
- Καταναλώστε μισό επιπλέον λίτρο νερού πριν την αιμοδοσία
- Καταναλώστε ένα υγιεινό γεύμα αποφεύγοντας τα πολλά λιπαρά και τα γλυκά.

### Κατά την αιμοδοσία

- Καθαρίζεται το σημείο που θα γίνει η λήψη αίματος και πραγματοποιείται η αιμοληψία εύκολα και ανώδυνα
- Ακούστε μουσική ή μιλήστε με κάποιον για να χαλαρώσετε

### Μετά την αιμοδοσία

- Πιείτε ένα μεγάλο ποτήρι νερό
  - Μην πιείτε αλκοόλ για τις επόμενες 24 ώρες
  - Μην καπνίσετε για τις επόμενες 2 ώρες
  - Για να αποφύγετε τον ερεθισμό του δέρματος, καθαρίστε την περιοχή με σαπούνι και νερό γύρω από το σημείο φλεβοκέντησης
  - Μη σηκώσετε βαριά αντικείμενα και μην κάνετε έντονη γυμναστική για την υπόλοιπη ημέρα.
- Μην οδηγήσετε για 1 ώρα. Εάν ζαλιζοστέ μετά την αιμοδοσία, ξαπλώστε μέχρι να αισθανθείτε καλύτερα



Ο Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός ως αρwός του κράτους, οργανώνει εξορμήσεις εθελοντικής αιμοδοσίας εκτός νοσοκομείων, όπως συστήνεται και από τον WHO (Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας Π.Ο.Υ.), σε Σχολεία, Εταιρείες, Πολιτιστικά κέντρα, Δήμους, Μητροπόλεις, Ιερούς Ναούς κλπ. στήριζόμενος στις επτά θεμελιώδεις αρχές του

### ΘΕΜΕΛΙΩΔΕΙΣ ΑΡΧΕΣ ΚΙΝΗΜΑΤΟΣ

ΑΝΘΡΩΠΙΣΜΟΣ  
ΑΜΕΡΟΛΗΨΙΑ  
ΟΥΔΕΤΕΡΟΤΗΤΑ  
ΑΝΕΞΑΡΤΗΣΙΑ  
ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΣ  
ΕΝΟΤΗΤΑ  
ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΤΗΤΑ



### BLOOD TYPE

Give Blood = Save 3 Lives



Ο  
Σ  
Ι  
Α  
Ε



- Ευχαριστούμε όλους τους εθελοντές αιμοδότες με αναμνηστικά αιμοδοσίας και δωρεάν εξετάσεις αίματος
- Πολεμούμε τον πανικό με σωστή πληροφόρηση
- Προωθούμε τις κοινοτικές αξίες της αιμοδοσίας.
- Ενισχύουμε την κοινοτική αλληλεγγύη και την κοινωνική συνοχή
- Ενθαρρύνουμε και εμπνέουμε τους νέους να αγκαλιάσουν το ανθρωπιστικό κάλεσμα για αιμοδοσία.
- Γιορτάζουμε τις δυνατότητες της νεολαίας ως εταίρων στην προαγωγή της υγείας.
- Είμαστε ενωμένοι για τους άλλους στα εύκολα και στα δύσκολα
- Προάγουμε τον εθελοντισμό
- Συνεργαζόμαστε με ΥΥ ΕΟΔΥ ΕΚΕΑ ΣΚΑΕΜ ΠΟΣΕΑ
- Συνεργαζόμαστε με 44 Νοσοκομεία και ιδιωτικές κλινικές σε όλη τη χώρα
- Καλύπτουμε εργαζόμενους ΕΕΣ εθελοντές ΕΕΣ εθελοντές αιμοδότες, συγγενείς τους, φίλους, και μέλη του ΕΕΣ σύμφωνα με απόφαση του ΚΔΣ