

**ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗ ΑΙΜΟΔΟΣΙΑ**  
**4<sup>ο</sup> Δημοτικό Σχολείο Ναυπλίου**  
**Τετάρτη 26 Ιανουαρίου 2022**

**ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΑΙΜΟΔΟΤΗΣΗ ΠΡΕΠΕΙ:**

- Να μην καπνίσεις κι οδηγήσεις για μία ώρα.
- Να μην σηκώσεις 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.

**ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΞΕΡΩ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΙΜΟΔΟΣΙΑ**

- 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 450ml. Ο όγκος του αίματος (πλάσμα) αναπληρώνεται μέσα σε 24 ώρες, τα ερυθρά στις επόμενες 3-4 ημέρες 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.

**Η αιμοδοσία οργανώθηκε από τα τμήματα Ε1 & Ε2 σε συνεργασία με  
το Τμήμα Αιμοδοσίας Γ.Ν Άργους και του  
Συλλόγου Γονέων και Κηδεμόνων του σχολείου**