



ΗΜΕΡΑ ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗΣ ΑΙΜΟΛΟΓΙΑΣ ΣΤΟ ΤΕΦΑΑ, ΠΘ

Ήρθε η ώρα να προσφέρουμε εθελοντικά αίμα είτε είναι η πρώτη φορά είτε άλλη μια φορά! Το αίμα αναπληρώνεται, η ζωή όμως όχι! Η πρόσκληση αυτή αφορά προσωπικό, φοιτητές, όλους!

Το Γενικό Νοσοκομείο (ΓΝ) Τρικάλων και το Τμήμα Αιμοδοσίας σας προσκαλούν σε μια ακόμα εθελοντική δράση προσφοράς αίματος την **Πέμπτη 18 Απριλίου 2024** και ώρες **09.00-14.00** στο ΤΕΦΑΑ του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας στις Καρυές Τρικάλων. Οι μονάδες αίματος που θα συγκεντρωθούν, **προσωματώνονται** στην Τράπεζα Αίματος του ΤΕΦΑΑ που διατηρείται στο ΓΝ Τρικάλων και διατίθενται, αν χρειαστεί, για τις ανάγκες του προσωπικού του Τμήματος, φοιτητών ή/και συγγενών πρώτου βαθμού. Η αιμοληγία επιτελείται από το εξειδικευμένο προσωπικό του ΓΝ Τρικάλων και θα τηρηθούν όπως πάντα οι προβλεπόμενοι κανόνες υγιεινής για την ασφαλή προσφορά αίματος.

Διαβάστε παρακάτω πληροφορίες για τη διαδικασία της αιμοδοσίας.

Πριν την αιμοδοσία, για να δώσει κάποιος αίμα, χρειάζεται:

- ✓ Να είναι 18-65 ετών
- ✓ Να είναι πάνω από 50 κιλά
- ✓ Να έχει φάει προενό ή ελαφρύ γεύμα πριν την αιμοδοσία (τουλάχιστον 1 ώρα πριν)
- ✓ Να έχει κοιμηθεί τουλάχιστον 5 ώρες
- ✓ Να μην έχει πει αλκοόλ το προηγούμενο βράδυ
- ✓ Να αναφέρει τυχόν ασθένειες και φάρμακα που λαμβάνει στο ιατρό της αιμοδοσίας
- ✓ Εάν έχει κάνει τατουάζ ή piercing, να έχουν παρέλθει τουλάχιστον 4 μήνες
- ✓ Να μην έχει πάρει ασπιρίνη ή αντιβίωση τις τελευταίες 7 ημέρες
- ✓ Να μην είναι κρυμμένος, να έχουν παρέλθει τουλάχιστον 28 ημέρες μετά τη νόσηση από COVID-19
- ✓ Να έχουν περάσει τουλάχιστον 3 μήνες από την προηγούμενη αιμοδοσία, αν είναι άντρας και 4 μήνες, αν είναι γυναίκα.

Κατά την αιμοδοσία πραγματοποιείται:

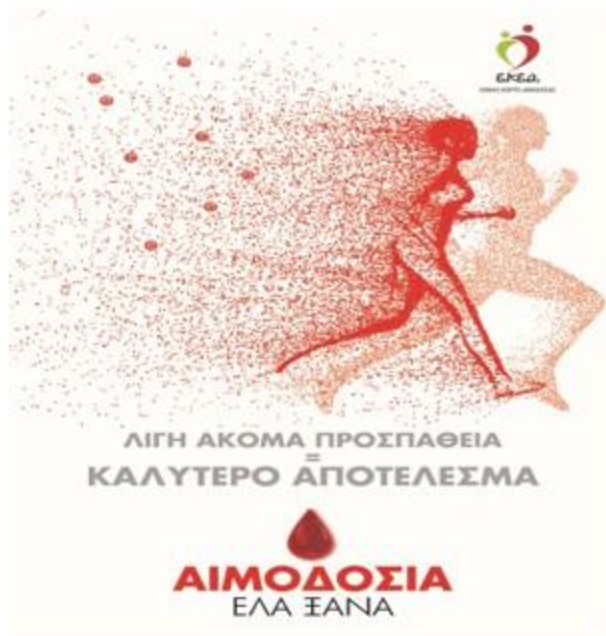
- ο Έλεγχος πίεσης και αιμοσφαιρίνης
- ο Έλεγχος ιστορικού με ιατρό
- ο Προετοιμασία για την αιμοληγία
- ο Στάδιο αιμοληγίας που διαρκεί το πολύ 10 λεπτά
- ο Αφού τελειώσει η αιμοληγία θα δοθεί χυμός, ώστε να γίνει πιο γρήγορα η αναπλήρωση του αίματος στο σώμα
- ο Ολιγόλεπτη αναμονή και ενημέρωση για τι χρειάζεται να προσέχει κάποιος μετά.

Επιπλέον, θα υπάρχει δυνατότητα ενημέρωσης για την εθελοντική δωρεά αιμοποιητικών κυττάρων, αλλά και λήψης δείγματος αίματος για την εγγραφή στην Εθνική και Παγκόσμια Δεξαμενή Εθελοντών Δοτών Μυελού των Οστών.

Μετά την αιμοδοσία ο αιμοδότης για τις επόμενες ώρες θα πρέπει:

- Να πίνει πολλά υγρά
- Να μην καπνίσει για τουλάχιστον 2 ώρες
- Να μην καταναλώσει αλκοόλ και να μην εκτεθεί σε υψηλές θερμοκρασίες
- Να μην σηκώσει μεγάλο βάρος με το χέρι που έδωσε αίμα
- Να αποφεύγει την πολύωρη ορθοστασία και την έντονη άσκηση

Σας περιμένουμε όλους! Δίνουμε αίμα! Σώζουμε ζωές!



The advertisement features a central graphic of a runner silhouette composed of red dots, with a larger, fainter silhouette behind it. Above the runner is the logo of the Hellenic Center for Blood Donation (ΕΚΕΑ). Below the runner, the text reads: "ΛΙΓΗ ΑΚΟΜΑ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ = ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ". At the bottom, there is a red blood drop icon above the words "ΑΙΜΟΔΟΣΙΑ" and "ΕΛΛ ΞΑΝΑ".

Η εθελοντική αιμοδοσία οργανώνεται από το Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας και απευθύνεται σε όλο το προσωπικό, προπτυχιακούς, μεταπτυχιακούς και διδακτορικούς φοιτητές.

Συγγραφή και επιμέλεια κειμένου: Νίκη Σύρου

Πηγή πληροφοριών και εικόνων: Εθνικό Κέντρο Αιμοδοσίας (ΕΚΕΑ)