



ΔΙΕΘΝΕΣ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ

ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ ΣΕ

# ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗ ΑΙΜΟΔΟΣΙΑ



Το αίμα είναι ζωή!  
Δώσε αίμα,  
χάρισε ζωή!



**Τετάρτη 29 Απριλίου 2026**



**09:00 – 13:00**



**Αίθουσα εκδηλώσεων «ΦΙΛΙΠΠΟΣ»  
Αλεξάνδρεια Πανεπιστημιούπολη του ΔΙ.ΠΑ.Ε.**

Εθελοντική αιμοδοσία διοργανώνει το Τμήμα Υγειονομικής Περιθαλψής της Αλεξάνδρειας Πανεπιστημιούπολης του ΔΙ.ΠΑ.Ε., σε συνεργασία με το Τμήμα Αιμοδοσίας του Γενικού Νοσοκομείου «ΙΠΠΟΚΡΑΤΕΙΟ» Θεσσαλονίκης.

Παρακαλείσθε όλοι να προσέλθετε, καθώς η προσφορά αίματος αποτελεί κορυφαία πράξη αγάπης και αλληλεγγύης από άνθρωπο σε άνθρωπο.



Οι ενδιαφερόμενοι οφείλουν να γνωρίζουν τον **ΑΜΚΑ** τους και να φέρουν μαζί τους την **Αστυνομική τους Ταυτότητα**.



Δικαίωμα συμμετοχής έχουν υγιή άτομα ηλικίας από **18 έως 65 ετών**.

Οι άνδρες δύνανται να αιμοδοτούν έως τέσσερις (4) φορές ετησίως και οι γυναίκες έως τρεις (3) φορές ετησίως. Το ελάχιστο χρονικό διάστημα μεταξύ δύο αιμοδοσιών ορίζεται σε τρεις (3) μήνες.



## ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΑΙΜΟΔΟΣΙΑ

- ✓ Λήψη ελαφρού γεύματος (ιδίως σε πρωινή αιμοδοσία)
- ✓ Επαρκής ξεκούραση και αποφυγή νυχτερινής καταπόνησης
- ✓ Αποχή από κατανάλωση αλκοόλ κατά το προηγούμενο 24ωρο
- ✓ Καλή κατάσταση υγείας
- ✓ Μη λήψη φαρμακευτικής αγωγής (με εξαίρεση επιτρεπόμενα σκευάσματα)
- ✓ Παρέλευση τουλάχιστον έξι (6) μηνών από τυχόν piercing ή tattoo
- ✓ Για τις γυναίκες: αποφυγή αιμοδοσίας κατά την εμμηνόρροια ή την κύηση
- ✓ Τήρηση ελάχιστου διαστήματος τριών (3) μηνών από προηγούμενη αιμοδοσία



## ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΑΙΜΟΔΟΣΙΑ

- ✓ Παραμονή στον χώρο της αιμοδοσίας για τουλάχιστον τριάντα (30) λεπτά
- ✓ Λήψη των προσφερόμενων αναψυκτικών και ελαφρών τροφίμων
- ✓ Αποχή από κάπνισμα και οδήγηση για δύο (2) ώρες
- ✓ Αποφυγή έντονης σωματικής άσκησης
- ✓ Επαρκής ενυδάτωση και λήψη κανονικού γεύματος
- ✓ Αποχή από κατανάλωση αλκοόλ
- ✓ Άμεση ενημέρωση του υγειονομικού προσωπικού σε περίπτωση αδιαθεσίας

