ΔΙΕΘΝΕΣ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ

## ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ ΣΕ

# ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗ ΑΙΜΟΔΟΣΙΑ




*Το αίμα είναι ζωή!*
*Δώσε αίμα,*
*χάρισε ζωή!*

**Πέμπτη 3 Δεκεμβρίου 2026**

**09:00 - 13:00**

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

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

**Τηλ. Επικοινωνίας: 2310.013.555**

**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