


5 λεπτά αρκούν για  
να σώσεις  
μια ΖΩΗ



Οι Σύλλογοι εκπαιδευτικών και οι Σύλλογοι Γονέων & Κηδεμόνων των σχολείων (1ου Γυμνασίου Βέροιας-«Φιλίππειο», 1ο ΓΕΛ Βέροιας και 2ο ΓΕΛ Βέροιας), σας καλούν να συμμετέχετε στην εθελοντική αιμοδοσία που οργανώνουν με την βοήθεια των μαθητών από 1/4/2024 έως και 3/4/2024 στο τμήμα αιμοδοσίας του Γενικού Νοσοκομείου Βέροιας, παρακαλούμε να αναφέρετε τον αριθμό μητρώου συλλόγου 16917.

Παρακαλούνται οι εθελοντές αιμοδότες να έχουν μαζί τους την αστυνομική τους ταυτότητα και το ΑΜΚΑ.


1ο Γυμνάσιο Βεροίας  
«Φιλίππειο», 1° ΓΕΛ Βεροίας και  
2° ΓΕΛ Βεροίας



## Τι κερδίζει η ψυχολογία σου: **ΣΥΝΕΙΣΦΟΡΑ- ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ- ΑΛΤΡΟΥΙΣΜΟ**

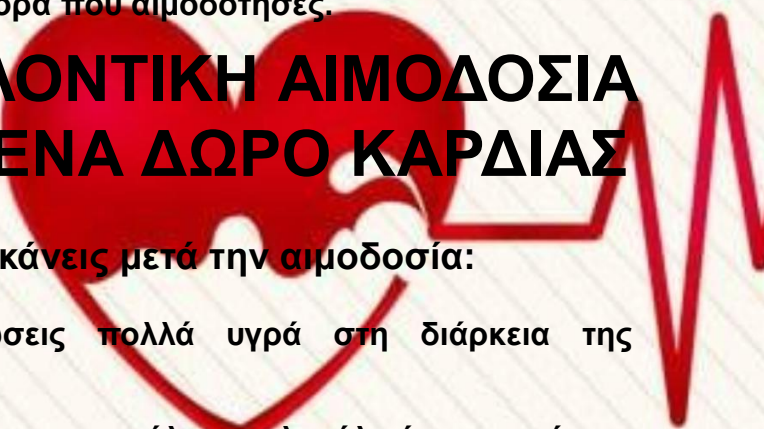
## **Η ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗ ΑΙΜΟΔΟΣΙΑ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑ ΔΩΡΟ ΚΑΡΔΙΑΣ**

### Τι κερδίζει η υγεία σου:

- 
- Η αιμοδοσία ισορροπεί τα επίπεδα σιδήρου στο αίμα
  - Σας προστατεύει από την καρδιακή προσβολή
  - Έχετε καλύτερη κλινική εικόνα της υγείας σας . Όταν κάνετε τακτικά δωρεά αίματος, τότε αυτό υπόκειται σε αυστηρούς εργαστηριακούς ελέγχους με αποτέλεσμα να έχετε μια καλή εικόνα
  - Οι εθελοντές αιμοδότες έχουν υψηλότερη προτεραιότητα στη λήψη αίματος

### Τι πρέπει να κάνεις πριν την αιμοδοσία:

- Να έχεις πάρει ελαφρύ πρωινό
- Να έχεις ξεκουραστεί το προηγούμενο βράδυ (το ελάχιστο 5-6 ώρες ύπνου).
- Να μην πιείς πολύ αλκοόλ ή κάνετε χρήση ουσιών το προηγούμενο βράδυ (ένα ποτό δεν πειράζει).
- Να μην είσαι (φαινομενικά) άρρωστος.
- Να έχουν περάσει τουλάχιστον 6 μήνες από το τελευταίο σου piercing ή tattoo.
- Να έχουν περάσει τουλάχιστον 3 μήνες (αν είσαι άντρας) και 4 μήνες (αν είσαι γυναίκα) από την προηγούμενη φορά που αιμοδοτήσες.



## **Η ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗ ΑΙΜΟΔΟΣΙΑ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑ ΔΩΡΟ ΚΑΡΔΙΑΣ**

### Τι πρέπει να κάνεις μετά την αιμοδοσία:

- Να καταναλώσεις πολλά υγρά στη διάρκεια της ημέρας.
- Να αποφύγεις την κατανάλωση αλκοόλ μέσα στη μέρα.
- Να αποφύγεις το κάπνισμα για τουλάχιστον μία ώρα.
- Να αποφύγεις την οδήγηση για τουλάχιστον μία ώρα.
- Να αποφύγεις κάθε είδους έντονη σωματική καταπόνηση (π.χ. γυμναστήριο) ή τα επικίνδυνα σπορ, μέσα στη μέρα.
- Να αποφύγεις χώρους με συνωστισμό ή αποπνικτική ατμόσφαιρα.
- Να μη σηκώσεις βάρος με το χέρι που αιμοδότησες (π.χ. τσάντες, βιβλία κτλ).