**Αθλητικός Πολιτιστικός Σύλλογος «ΑΘΗΝΑΙΟΙ ΔΡΟΜΕΙΣ»**

**ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗ ΑΙΜΟΔΟΣΙΑ ΣABBATO 20 MAΪOY 2017.**

**ΠΡΟΣΦΕΡΩ ΚΑΙ ΠΡΟΣΕΧΩ**

Δίνουμε αίμα, δίνουμε ζωή και δίνουμε, επιπλέον, τη δέουσα προσοχή στις παρακάτω χρηστικές οδηγίες.

**ΔΕΝ ΞΕΧΝΩ ΝΑ ΕΧΩ ΜΑΖΙ ΜΟΥ** (Για να μην μπλέξουμε με το ρητό, όποιος δεν έχει μυαλό, έχει πόδια)!

* Βιβλιάριο ασθενείας
* Α.Μ.Κ.Α.
* Ταυτότητα

**ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΑΙΜΟΔΟΣΙΑ**

* Κάνουμε έναν καλό ύπνο το προηγούμενο βράδυ.
* Παίρνουμε ένα ελαφρύ γεύμα 3-4 ώρες πριν.
* Πίνουμε πολύ νερό.

**ΠΡΟΣΠΑΘΟΥΜΕ ΝΑ ΒΕΒΑΙΩΘΟΥΜΕ**

Ότι πληρούμε τα **κριτήρια** του εθελοντή αιμοδότη:

-Δεν έχουμε δώσει αίμα τους τελευταίους τρεις μήνες.

-Δεν έχουμε περάσει πρόσφατα κάποια λοίμωξη ή βαριά ασθένεια.

-Δεν έχουμε κάνει κάποιο μεγάλο χειρουργείο τους τελευταίους έξι μήνες

-Δεν έχουμε πάρει αντιβίωση την προηγούμενη βδομάδα.

-Δεν υπάρχει υπόνοια εγκυμοσύνης

-Δεν είμαστε σε διαδικασία θηλασμού.

-Δεν εμπίπτουμε σε χρόνιες παθήσεις κατά περίπτωση.

-Δεν έχουμε κάνει αντιτετανικό ορό τον τελευταίο μήνα.

**ΠΡΟΣΕΡΧΟΜΕΝΟΙ**

* Συμπληρώνουμε με υπομονή και ειλικρίνεια το ερωτηματολόγιο του αιμοδότη.
* Ακολουθούμε πιστά τις οδηγίες των γιατρών.

**ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΑΙΜΟΔΟΣΙΑ**

* Χαλαρώνουμε και πίνουμε αρκετό νερό.
* Κρατάμε τον επίδεσμο για αρκετή ώρα και αποφεύγουμε να σηκώσουμε βάρος.
* Ακολουθούμε πιστά τις οδηγίες των γιατρών για τα περαιτέρω.

**ΑΝΑΠΛΗΡΩΣΗ ΤΟΥ ΑΙΜΑΤΟΣ**

* Το πλάσμα θ’ αντικατασταθεί σε 24 ώρες.
* Τα ερυθρά αιμοσφαίρια ο’ αποκατασταθούν σε τέσσερις ημέρες.

**ΠΗΓΗ** [www.ekea.gr](http://www.ekea.gr)

Περιμένουμε, λοιπόν, όλους εσάς που μπορείτε και θέλετε να προσφέρετε αυτό το πολύτιμο κοινωνικό αγαθό,- σε μία διαδικασία που διαρκεί πολύ λίγο, ενώ η προσφορά του αξίζει μια ζωή.

Φορέστε το καλύτερό σας χαμόγελο και ελάτε να ανταλλάξουμε μια ζεστή, ανθρώπινη καλημέρα από τις 09:00πμ - 13:00μμ, στο Πολιτιστικό Κέντρο του Δήμου Αθηναίων, Λεωφ. Αλεξάνδρας 152, 4ος όροφος [ΧΑΡΤΗΣ](https://www.google.gr/maps/place/%CE%9B%CE%B5%CF%89%CF%86.%2B%CE%91%CE%BB%CE%B5%CE%BE%CE%AC%CE%BD%CE%B4%CF%81%CE%B1%CF%82%2B152%2C%2B%CE%91%CE%B8%CE%AE%CE%BD%CE%B1%2B114%2B71/%4037.988016%2C23.7499467%2C17z/data%3D%213m1%214b1%214m5%213m4%211s0x14a1bd52b020fa11%3A0x32338561171f1c2%218m2%213d37.9880118%214d23.7521354%22%20%5Ct%20%22_blank)

Με εκτίμηση

Το Δ.Σ. του Αθλητικού Πολιτιστικού Συλλόγου «ΑΘΗΝΑΙΟΙ ΔΡΟΜΕΙΣ»