



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 Περιθαλψης 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

