

## ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΣ ΑΙΜΟΔΟΤΕΣ

Πριν την αιμοδοσία ο υποψήφιος αιμοδότης θα πρέπει:

- Να έχει λάβει ελαφρύ πρωινό, όχι λιπαρό (τυρόπιτες, κασερόπιτες κ.α.)
- Να έχει καταναλώσει 1 μικρό μπουκάλι με νερό (Συνιστάται ανάλογη κατανάλωση νερού και μετά την αιμοδοσία)
- Να είναι ξεκούραστος και να έχει κοιμηθεί τουλάχιστον 6 ώρες την προηγούμενη νύχτα
- Να μην έχει καταναλώσει οινοπνευματώδη ποτά το προηγούμενο βράδυ
- Να μην έχει ή είχε τις τελευταίες δύο εβδομάδες συμπτώματα λοίμωξης (βήχα, καταρροή, εμπύρετο, διάρροια, πονόλαιμο κ.λ.π. λόγω ίωσης ή από μικρόβιο) ούτε να έχει στο περιβάλλον του άτομο με τέτοια συμπτώματα.
- Να μην έχει υποβληθεί σε χειρουργική επέμβαση, βιοψία κλπ το τελευταίο τετράμηνο.
- Οι γυναίκες να μην έχουν έμμηνο ρύση την ημέρα της αιμοδοσίας ή εγκυμοσύνη το τελευταίο εξάμηνο.
- Να έχουν περάσει 14 ημέρες από τη νόσηση με κορονοϊό ή από τον εμβολιασμό για τον κορονοϊό.

Σύμφωνα με το Εθνικό Κέντρο Αιμοδοσίας (ΕΚΕΑ), δεν μπορεί να προσφέρει αίμα κάποιος που έχει κάνει τατουάζ ή piercing ή τρύπημα αυτιών τους τελευταίους τέσσερις μήνες.