

# ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗ ΑΙΜΟΔΟΣΙΑ

1) Βασικό συστατικό της ζωής είναι το αίμα και είναι ένα αντικατά-  
στατο θεραπευτικό μέσο.

- \* Ούτε αντικαθιστάται
- \* Ούτε πωλείται
- \* Ούτε παράγεται
- \* Ούτε αγοράζεται
- || Στη ζωή μόνο προσφέρεται"

2) Τρεις ζωές μπορούν να σωθούν μόνο με μια μονάδα αίματος  
Σε τι διαχωρίζεται το αίμα;

Διαχωρίζεται σε Ερυθρά αιμοσφαίρια, Αιμοπετάλια και το πλάσμα

3) Αν δίνει αίμα συστηματικά το 2% του πληθυσμού μια χώρα, τότε  
η χώρα αυτή έχει αυτοφεία σε αίμα.

4) Στη χώρα μας δεν υπάρχει έλλειμμα ανθρωπίνης και κοινωνικής  
αλληλεγγύης, Αυτό που λείπει είναι ένα οργανωμένο σύστημα προώ-  
θησης της εθελοντικής αιμοδοσίας σε εθνικό επίπεδο και αυτό  
επιχειρεί να πραγματοποιήσει το Ε.ΚΕ.Α

5) Εμάς μας αφορά η αιμοδοσία και αν και τι πρέπει να κάνω;  
Μπορούμε να γίνουμε εθελοντές αιμοδοτές;

\* Η προσφορά αίματος μόνο σε έκτακτη ώρα για να σώσουμε τον συγγενή  
ή τον φίλο μας δεν λύνει το πρόβλημα.

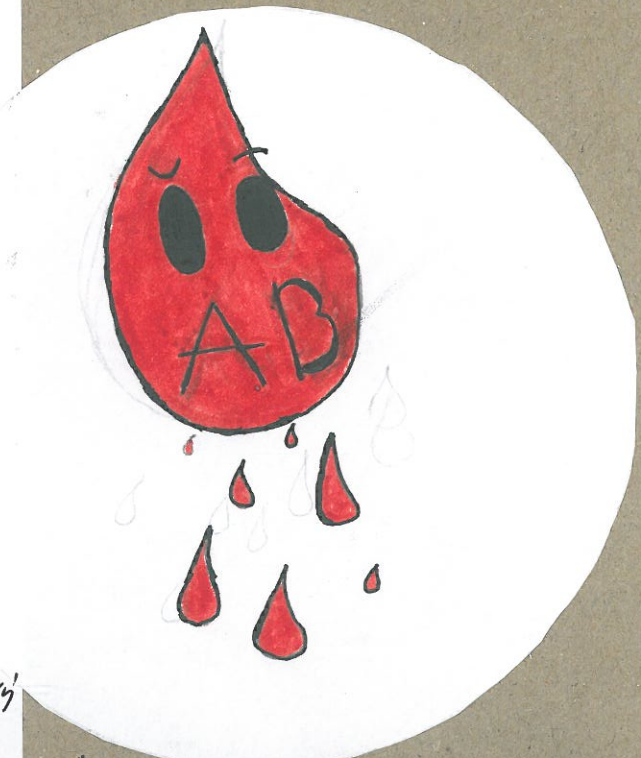
\* Μόνο με την τακτική Εθελοντική Αιμοδοσία υπάρχει πάντα διαθέσιμο  
και ασφαλές αίμα για όποιον το χρειάζεται

\* Το αίμα δεν συντηρείται **ΜΟΝΟ** για 35-42 ημέρες δι' αυτό πρέπει  
να αιμοδοτούμε τακτικά

6) Ποιες είναι οι προϋποθέσεις για να δώσει κάποιος αίμα;

- \* Να είναι 18-65 χρονών
- \* Να αισθάνεται καλά την ημέρα της αιμοδοσίας
- \* Να μην έχει κάποιο σοβαρό ή χρόνιο πρόβλημα με την υγεία του
- \* Να έχει κοιμηθεί την προηγούμενη ημέρα τουλάχιστον 5 ώρες
- \* Να έχει πάρει ένα ελαφρύ γεύμα ή να έχουν περάσει 3 ώρες  
από ένα πλήρες γεύμα.

Δώσε αίμα. Μολράσου  
ΤΗ ΖΩΗ...!!



Δάνησε και εσύ το αίμα  
σου, γίνε ήρωας, και βοήθησε  
τους ΣΥΝΑΝΘΡΩΠΟΥΣ σου.



Τριαντάφυλλος Αγαύδης

Πλάτων Σιδηρόπουλος

Ελένη Σπαφάρουβα

- Επίσης και κάποιες τροφές  
βοηθούν στην καρδιά και στην  
κυκλοφορία του αίματος:
- αυτά τα τρόφιμα είναι:
  - 1) ΔΑ. Βοκάντο
  - 2) Λιγανά ψάρια
  - 3) Ξηροί καρποί
  - 4) Ελαιόλαδο
  - 5) Καφές
  - 6) Ρόδι
  - 7) Ολιγής αλσως
  - 8) Μηρόκορο

Δεν πρέπει να δώσει αίμα όποιος:

- \* Έχει νοσήσει από Ηπατίτιδα ή AIDS
- \* Έχει κάνει χρήση ναρκωτικών ουσιών
- \* Έχει περιστασιακές σεξουαλικές σχέσεις χωρίς προφύλαξη τους τελευταίους 6 μήνες
- \* Έχει σεξουαλικό σύντροφο που ανήκει σε κάποια από τις 1710 πάνω κατηγορίες.