ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΘΕΛΟΝΤΕΣ ΑΙΜΟΔΟΤΕΣ:

- **Ηλικία:** 18 έως 65 ετών.
- **Βάρος:** Άνω των 50 κιλών.
- **Υγεία:** Καλή γενική υγεία και γνώση του ΑΜΚΑ (καθώς και αστυνομική ταυτότητα).
- **Συχνότητα:** Κάθε 3 μήνες για τους άνδρες, κάθε 4 μήνες για τις γυναίκες (έως 3–4 φορές τον χρόνο.
- **Πριν την Αιμοδοσία**
- **Ύπνος:** Να έχετε κοιμηθεί τουλάχιστον 6 ώρες.
- **Γεύμα:** Να έχετε φάει ένα ελαφρύ γεύμα ή πρωινό 3–4 ώρες πριν (ή 3 ώρες μετά από κανονικό γεύμα).
- **Υγρά:** Να έχετε πιει άφθονα υγρά (νερό, χυμό) πριν και μετά.
- **Αλκοόλ:** Αποφυγή αλκοόλ την προηγούμενη ημέρα.
- **(Αιμοληψία)Διάρκεια:** Διαρκεί περίπου 10 λεπτά και συλλέγονται περίπου 450 ml αίματος.
- **Σώζει ζωές:** Μία μονάδα αίματος μπορεί να βοηθήσει έως και 3 ασθενείς.
- **Μετά την Αιμοδοσία**
- **Ξεκούραση:** Παραμείνετε στον χώρο για λίγα λεπτά και πιείτε ένα χυμό ή φάτε ένα ελαφρύ σνακ που θα σας προσφέρουν.
- **Υγρά & Φαγητό:** Συνεχίζετε να πίνετε πολλά υγρά.
- **Αποφυγή:** Μην καπνίσετε για τουλάχιστον 1–2 ώρες, αποφύγετε το αλκοόλ, την έντονη σωματική άσκηση, την ορθοστασία και τη βαριά χειρωνακτική εργασία για την υπόλοιπη ημέρα.