

5 λεπτά αρκούν για
να σώσεις
μια ΖΩΗ



Ο Σύλλογος εκπαιδευτικών του 1ου ΕΠΑΛ Λευκάδας σας καλεί να συμμετέχετε στην εθελοντική αιμοδοσία που οργανώνει με την βοήθεια των μαθητών την Τετάρτη 16/11/2022 από τις 9:00 έως τις 13:00 στο χώρο του σχολείου μας.

Παρακαλούνται οι εθελοντές αιμοδότες να έχουν μαζί τους την αστυνομική τους ταυτότητα και το ΑΜΚΑ.

1ο ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΕΠΑΛ ΛΕΥΚΑΔΑΣ



Τι κερδίζει η ψυχολογία σου: ΣΥΝΕΙΣΦΟΡΑ- ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ- ΑΛΤΡΟΥΙΣΜΟ

Η ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗ ΑΙΜΟΔΟΣΙΑ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑ ΔΩΡΟ ΚΑΡΔΙΑΣ

Τι κερδίζει η υγεία σου:

- Η αιμοδοσία ισορροπεί τα επίπεδα σιδήρου στο αίμα
- Σας προστατεύει από την καρδιακή προσβολή
- Έχετε καλύτερη κλινική εικόνα της υγείας σας . Όταν κάνετε τακτικά δωρεά αίματος, τότε αυτό υπόκειται σε αυστηρούς εργαστηριακούς ελέγχους με αποτέλεσμα να έχετε μια καλή εικόνα της υγείας σας.
- Οι εθελοντές αιμοδότες έχουν υψηλότερη προτεραιότητα στη λήψη αιματος

Τι πρέπει να κάνεις πριν την αιμοδοσία:

- Να έχεις πάρει ελαφρύ πρωινό
- Να έχεις ξεκουραστεί το προηγούμενο βράδυ (το ελάχιστο 5-6 ώρες ύπνου).
- Να μην πιείς πολύ αλκοόλ ή κάνετε χρήση ουσιών το προηγούμενο βράδυ (ένα ποτό δεν πειράζει).
- Να μην είσαι (φαινομενικά) άρρωστος.
- Να έχουν περάσει τουλάχιστον 6 μήνες από το τελευταίο σου piercing ή tattoo.
- Να έχουν περάσει τουλάχιστον 3 μήνες (αν είσαι άντρας) και 4 μήνες (αν είσαι γυναίκα) από την προηγούμενη φορά που αιμοδοτήσες.

Η ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗ ΑΙΜΟΔΟΣΙΑ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑ ΔΩΡΟ ΚΑΡΔΙΑΣ

Τι πρέπει να κάνεις μετά την αιμοδοσία:

- Να καταναλώσεις πολλά υγρά στη διάρκεια της ημέρας.
- Να αποφύγεις την κατανάλωση αλκοόλ μέσα στη μέρα.
- Να αποφύγεις το κάπνισμα για τουλάχιστον μία ώρα.
- Να αποφύγεις την οδήγηση για τουλάχιστον μία ώρα.
- Να αποφύγεις κάθε είδους έντονη σωματική καταπόνηση (π.χ. γυμναστήριο) ή τα επικίνδυνα σπορ, μέσα στη μέρα.
- Να αποφύγεις χώρους με συνωστισμό ή αποπνικτική ατμόσφαιρα.
- Να μη σηκώσεις βάρος με το χέρι που αιμοδότησες (π.χ. τσάντες, βιβλία κτλ).