Οδηγίες για την αιμοδοσία

Πράγματα που πρέπει να προσέξετε και να προετοιμάσετε για να είστε σε θέση να αιμοδοτήσετε:

1. Να έχετε ξεκουραστεί το προηγούμενο βράδυ (το ελάχιστο 5-6 ώρες ύπνου).
2. Να μην πιείτε πολύ αλκοόλ ή κάνετε χρήση ουσιών το προηγούμενο βράδυ (ένα ποτό δεν πειράζει).
3. Να μην είστε (φαινομενικά) άρρωστοι, και να μην είστε υπό αντιβιοτική αγωγή.
4. Να έχουν περάσει τουλάχιστον 6 μήνες από το τελευταίο σας piercing ή tattoo.
5. Να έχουν περάσει τουλάχιστον 3 μήνες (αν είστε άντρας) και 4 μήνες (αν είστε γυναίκα) από την προηγούμενη φορά που αιμοδοτήσατε.
6. Να έχετε φάει ένα ελαφρύ γεύμα πριν αιμοδοτήσετε.
7. Αν είστε γυναίκα, να μην είστε σε έμμηνο ρύση ή να έχουν περάσει τουλάχιστον 3 μέρες μετά το τέλος αυτής.

Πράγματα που πρέπει να κάνετε μετά την αιμοδοσία

1. Χαλαρώστε και πιείτε αρκετά υγρά. Τα υγρά θα βοηθήσουν να αντικατασταθεί ο όγκος αίματος που χάθηκε. Καλό είναι την υπόλοιπη μέρα να πιείτε αρκετά υγρά (όχι αλκοολούχα).
2. Να αποφύγετε να σηκώσετε βαριά αντικείμενα με το χέρι που δώσατε αίμα την ημέρα της αιμοδοσίας.
3. Εάν αισθανθείτε αδυναμία ή ζάλη, ξαπλώστε ανάσκελα και σηκώστε ψηλά τα πόδια σας.
4. Να μην καπνίσετε για 2 ώρες
5. Να μην οδηγήσετε για 2 ώρες
6. Να μην κάνετε έντονη σωματική άσκηση