

# ΤΙΚΗ ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗ ΕΘΕΛ ΑΙΜΟΔΟΣΙΑ

5' αρκούν για να σώσεις μια ζωή

Λέσχη  
Αξιωματικών  
Φρουράς  
Ιωαννίνων

4/  
03  
11:00  
14:00

Το TEDx Mavili Square το Σάββατο στις 04/03/2023 διοργανώνει εθελοντική αιμοδοσία και ενημέρωση μυελού των οστών στην Λέσχη Αξιωματικών Φρουράς Ιωαννίνων. Έπειτα από την τραγωδία στη Λάρισα, η ανάγκη για αιμοδότες είναι κρίσιμης σημασίας! Καλούμε όλ@ όσους θέλουν να βοηθήσουν στη Λ.Α.Φ.Ι. από τις 11:00 έως τις 14:00.

Πέντε λεπτά αρκούν για να σώσεις μια ζωή!  
Θα είσαι ένας από αυτούς που θα κάνουν την διαφορά;



## Μπορώ να γίνω εθελοντής;

- Κάθε άνθρωπος, μεταξύ 18 και 56 ετών, μπορεί να γίνει εθελοντής αιμοδότης, αφού πρώτα γίνει έλεγχος της κατάστασης της υγείας του από το ιατρικό προσωπικό της αιμοδοσίας.
- Κάθε εθελοντής αιμοδότης εφοδιάζεται με την ειδική ταυτότητα που τον διακρίνει και τον βοηθά στην εξεύρεση αίματος και παράγωγών του όποτε τα χρειαστεί αυτός και οι πρώτου βαθμού συγγενείς του.

## Πριν την αιμοδοσία

- Ύπνος: να είσαι ξεκούραστος και να έχεις συμπληρώσει τις φυσιολογικές ώρες ύπνου.
- Υγρά: να λαμβάνεις άφθονα υγρά και να αποφύγεις το αλκοόλ.
- Ρούχα: να φοράς άνετα και χαλαρά ρούχα και να αποφύγεις τα στενά μανίκια.
- Διατροφή: να λαμβάνεις ικανοποιητικά γεύματα.
- Ιατρικό ιστορικό: να είσαι σε θέση να ενημερώσεις για το ιατρικό ιστορικό σου και για τη λήψη φαρμακευτικής αγωγής.
- Γυμναστική: να αποφύγεις την έντονη μυική άσκηση.

Σε συνεργασία με τους φορείς



Θετική Φωνή  
άνθρωποι+HIV



 ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟ  
ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ



**TED<sup>x</sup>**  
Mavili Square

Biggest Volunteerism Organization in Epirus  
" Spreading ideas from Epirus to the World "

[If you want to unsubscribe, click here.](#)