

## **Πρόσκληση σε Εθελοντική Αιμοδοσία και Λήψη δειγμάτων για Εθελοντές Δότες Μυελού των Οστών**

Μετά από αρκετό καιρό λόγω των συνθηκών, η Ο.Φ.Ε.Α.Κ (Ομάδα Φοιτητικής Εθελοντικής Αιμοδοσίας Πανεπιστημίου Κρήτης) σας προσκαλεί ξανά σε μια Αιμοδοσία, σε μία ακόμη δωρεά ζωής. Επιπλέον, η Ο.Φ.Ε.Α.Κ σε συνεργασία με το Πα.Γ.Ν.Η. διοργανώνει λήψη δείγματος για υποψήφιους Εθελοντές Δότες Μυελού των Οστών. Στις 3 Νοεμβρίου 2021 και ώρες 09:30 – 13:30 στο Φοιτητικό Κέντρο και 16:30 – 19:30 στο τμήμα αιμοδοσίας του Πα.Γ.Ν.Η. Παράλληλα, στο χώρο θα βρίσκεται για ενημέρωση και η νεοσύστατη ομάδα εθελοντών αιμοδοτών εργαζομένων του Πανεπιστημίου Κρήτης «ΕΛΛΩΤΙΣ».

Με την ευκαιρία αυτή, η Ο.Φ.Ε.Α.Κ., προσκαλεί νέους και παλιούς εθελοντές της, να ενημερωθούν και να λύσουν τυχόν απορίες τους σχετικά με την αιμοδοσία και τη δωρεά μυελού των οστών.

### **Συμβουλές προς Αιμοδότες:**

- Συνίσταται ύπνος για τουλάχιστον 6-7 ώρες πριν την αιμοδοσία
- Ένα ελαφρύ γεύμα 3-4 ώρες πριν την αιμοδοσία απαραίτητως
- Συνίσταται η κατανάλωση μη αλκοολούχων υγρών πριν και μετά την αιμοδοσία
- Απαγορεύεται η κατανάλωση αλκοολ μία μέρα πριν την αιμοδοσία
- Μετά την αιμοδοσία δε συνίσταται το κάπνισμα για τουλάχιστον 2 ώρες ούτε και η εντονη σωματική άσκηση

Με εκτίμηση,

Η Ομάδα Φοιτητικής Εθελοντικής Αιμοδοσίας του Πανεπιστημίου Κρήτης

### **Στοιχεία επικοινωνίας:**

Email: [ofeak.pk@gmail.com](mailto:ofeak.pk@gmail.com)

Facebook: <https://www.facebook.com/ofeak.pk>

Instagram: @ofeak\_uoc