

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

Γιορτάζοντας τον ερχομό της άνοιξης, η Ο.Φ.Ε.Α.Κ (Ομάδα Φοιτητικής Εθελοντικής Αιμοδοσίας Πανεπιστημίου Κρήτης) σας προσκαλεί όλους σε μια ακόμα αιμοδοσία, και λήψη δείγματος για υποψήφιους Εθελοντές Δότες Μυελού των Οστών. Η ανοιξιάτικη αιμοδοσία θα πραγματοποιηθεί την Παρασκευή **1<sup>η</sup> Απριλίου** σε συνεργασία με την **ομάδα εθελοντών αιμοδοτών εργαζομένων του Πανεπιστημίου Κρήτης «ΕΛΛΩΤΙΣ»**, και ώρες 9.30-13.30 στο Φοιτητικό Κέντρο Βουτών, και 16.30-19.30 στο Τμήμα Αιμοδοσίας του Πα.Γ.Ν.Η.

Θα υπάρξει επίσης και εναλλακτική ημέρα αιμοδοσίας, τη **Πέμπτη 31 Μαρτίου**, ώρες 17.00-20.30 στον Σταθμό Αιμοδοσίας στην Πλατεία Ελευθερίας, σε συνεργασία με την **Φοιτητική Ένωση Κυπρίων Ηρακλείου**.

Σας προσκαλούμε όλους να ενημερωθείτε, να λύσετε τυχόν απορίες σας σχετικά με την αιμοδοσία και τη δωρεά μυελού των οστών, καθώς και να γίνετε οι ίδιοι εθελοντές.

Για τους εθελοντές μας, έχουμε τις εξής συμβουλές:

- ✓ Πρέπει να είστε ξεκούραστοι, έχοντας κοιμηθεί τουλάχιστον 6-7 ώρες πριν την αιμοδοσία
- ✓ Είναι απαραίτητο να έχετε φάει ένα ελαφρύ γεύμα 3-4 ώρες πριν την αιμοδοσία
- ✓ Καλό θα ήταν να πιείτε αρκετά μη αλκοολούχα υγρά (νερά, χυμούς) πριν και μετά
- ✓ Μετά την αιμοδοσία, συνιστάται η αποφυγή καπνίσματος για τουλάχιστον 2 ώρες, και της έντονης σωματικής άσκησης

Σας περιμένουμε όλους, να γιορτάσουμε τον ερχομό της άνοιξης κάνοντας το μεγαλύτερο δώρο που μπορούμε στον συνάνθρωπο – το δώρο της ζωής.

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