



Πληροφορίες: Ελένη Σαλούστρου  
Τηλ: 2810-393.444  
Email: saloustrou@uoc.gr

Ηράκλειο, 28/03/2022

## ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

### **ΘΕΜΑ: ΑΝΟΙΞΙΑΤΙΚΗ ΑΙΜΟΔΟΣΙΑ**

Είμαστε στην ευχάριστη θέση να σας ανακοινώσουμε ότι στις **1 Απριλίου 2022**, ημέρα Παρασκευή, από **09:30 έως 13:30**, στο **Φοιτητικό Κέντρο της Πανεπιστημιούπολης Βουτών**, θα πραγματοποιηθεί η 2<sup>η</sup> εθελοντική αιμοδοσία της **ομάδας εθελοντών αιμοδοτών του Πανεπιστημίου Κρήτης με την ονομασία «Ελλωτίς»**, σε συνεργασία με την **Ομάδα Φοιτητικής Εθελοντικής Αιμοδοσίας (ΟΦΕΑΚ) του Πανεπιστημίου Κρήτης**.

#### **Συμβουλές προς Αιμοδότες:**

- ✓ Συνίσταται ύπνος για τουλάχιστον 6-7 ώρες πριν την αιμοδοσία
- ✓ Ένα ελαφρύ γεύμα 3-4 ώρες πριν την αιμοδοσία είναι απαραίτητο
- ✓ Συνίσταται η κατανάλωση μη αλκοολούχων υγρών (aka νερό και χυμούς) πριν και μετά την αιμοδοσία
- ✓ Μετά την Αιμοδοσία ο αιμοδότης να αποφύγει το κάπνισμα για 2 ώρες τουλάχιστον αλλά ούτε και να έχει έντονη σωματική άσκηση για το υπόλοιπο της ημέρας

#### **ΔΕΝ μπορείτε να αιμοδοτήσετε αν:**

- ⊗ έχετε κάνει τατουάζ τους τελευταίους 6 μήνες και piercing τους τελευταίους 3
- ⊗ έχετε συμπτώματα κρυολογήματος και γενικά αν αισθάνεστε κόπωση
- ⊗ κάνατε εμβόλιο την τελευταία εβδομάδα
- ⊗ έχετε έμμηνο ρύση την ημέρα της αιμοδοσίας

Για να δηλώσετε συμμετοχή, παρακαλώ επικοινωνήστε στο τηλέφωνο 2810 393444 ή στείλτε μήνυμα στο [saloustrou@uoc.gr](mailto:saloustrou@uoc.gr).

Μην το σκέφτεστε πολύ! Είναι μόνο δέκα λεπτά από το χρόνο σας, τα οποία χαρίζουν ζωή σε κάποιο συνάνθρωπό μας και μεγάλη ωφέλεια στους ίδιους τους αιμοδότες!

Η πρόσκληση είναι ανοικτή προς όλα τα μέλη της Πανεπιστημιακής Κοινότητας.

**Η συντονίστρια,  
Ελένη Σαλούστρου**