

## Ερωτήσεις και απαντήσεις

### Μπορώ να δώσω αίμα;

Αίμα μπορεί να δώσεις, εάν είσαι από 18 έως 62 ετών, βρίσκεσαι σε καλή γενική κατάσταση υγείας και ζυγίζεις πάνω από 50 κιλά.

### Κάθε πότε μπορώ να δίνω αίμα;

Κάθε 3 μήνες οι άνδρες και κάθε 4 μήνες οι γυναίκες.

### Πόση ποσότητα αίματος λαμβάνεται;

Περίπου 450 ml από τα 6 λίτρα αίματος που κατά μέσο όρο διαθέτουμε.

### Πόσο χρόνο χρειάζεται ο οργανισμός να αναπληρώσει το αίμα που δίνεται;

Το σώμα μας αναπληρώνει το πλάσμα σε 24 ώρες, τα αιμοπετάλια σε 72 ώρες και τα ερυθρά κύτταρα σε 2-4 εβδομάδες.

### Πώς θα νιώθω μετά την αιμοδοσία;

Οι πιο πολλοί άνθρωποι νιώθουν όπως πριν. Γενικά, όταν δίνεις αίμα νιώθεις όμορφα, ιδιαίτερα μετά την πρώτη φορά... (δε σου συμβαίνει κάθε μέρα αυτό!)



## Χρειαζόμαστε ο ένας τον άλλον...

Ο "Αιματοκρήτης" είναι ένας εθελοντικός σύλλογος με έδρα το Ηράκλειο Κρήτης, που ασχολείται με τη διάδοση της ιδέας της εθελοντικής αιμοδοσίας και τη διοργάνωση αιμοδοσιών. Την προσπάθειά μας αυτή, έχουν αγκαλιάσει χιλιάδες αιμοδοτές που δίνουν αίμα τακτικά, είτε στην πόλη του Ηρακλείου είτε στην ενδοχώρα.

Εάν θέλεις και συ να αιμοδοτήσεις, βρες την πιο κοντινή σου αιμοδοσία στο μηνιαίο πρόγραμμα εξορμήσεων που αναρτάται στην ιστοσελίδα και στο facebook του "Αιματοκρήτη". Θα μας βοηθούσε πολύ, αν κοινοποιούσες και εσύ τις αιμοδοσίες και τις ενημερωτικές εκδηλώσεις μας! Παράλληλα με τις αιμοδοσίες, εξειδικευμένοι εθελοντές του "Αιματοκρήτη" μπορούν να σε ενημερώσουν και για παρεμφερή θέματα όπως η Δωρεά Μυελού των Οστών, η Δωρεά Ομφάλιου Αίματος και η Δωρεά Οργάνων. Μην διστάσεις να μας τηλεφωνήσεις ή να στείλεις email, εάν θέλεις να γίνεις και συ εθελοντής του Αιματοκρήτη ή για να λύσουμε οποιαδήποτε απορία σου!

## Η εθελοντική αιμοδοσία

### Με νέα ματιά



Ας δούμε την εθελοντική αιμοδοσία όπως τη βλέπουν τα παιδιά:  
**απλή, ανθρώπινη, όμορφη!**

**Α**ιματοκρήτης

Παγκρήτιος Σύνδεσμος Εθελοντών Αιμοδοτών και Δωρητών Οργάνων Σώματος

Μιχ. Σηφάκη 15, Ηράκλειο Κρήτης Τ.Κ.71409  
www.aimatocritis.gr & www.facebook.com/aimatocritis  
Τηλ. 2810-239773, email: aimatocritis@hotmail.com