**ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΚΟΖΑΝΗΣ**

**ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΑΙΜΟΔΟΣΙΑΣ**

****

Την Τρίτη **16/10/2018,** από τις 09:00 π.μ. έως 14:00 μ.μ (προσέλευση έως 13:30 μ.μ.), θα πραγματοποιηθεί **Εθελοντική Αιμοδοσία** που διοργανώνει **η Διεθνής** **Ένωση Αστυνομικών, Ελληνικό Τμήμα της Τοπικής Διοίκησης Κοζάνης** καιη **Υπηρεσία Αιμοδοσίας του Νοσοκομείου Κοζάνης,** στο **χώρο του Αστυνομικού Μεγάρου Κοζάνης.**

**ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΟΣΟΥΣ ΠΡΟΣΦΕΡΑΝ ΑΙΜΑ**

**Αγαπητοί αιμοδότες,**

σας παρακαλούμε να ακολουθήσετε με προσοχή τις οδηγίες, μετά την αιμοληψία, για να μην παρουσιαστεί κανένα πρόβλημα στην υγεία σας, δηλαδή:

* Μην οδηγήσετε για 1 ώρα τουλάχιστον
* Εάν καπνίζετε να το αποφύγετε για 1 ώρα
* Πιείτε περισσότερα υγρά από ότι συνήθως τις επόμενες 4 ώρες
* Αν συνήθως έχετε χαμηλή πίεση, φάτε σήμερα περισσότερα αλμυρά
* Να είναι καλό το επόμενο γεύμα, χωρίς οινοπνευματώδη ποτά
* Να αποφεύγετε έντονη δραστηριότητα για μία ημέρα μετά την αιμοδοσία (επικίνδυνα επαγγέλματα ή χόμπι όπως οδήγηση επαγγελματικού αυτοκινήτου, πτήση με αεροπλάνο, χειρισμό γερανού, εργασία σε σκαλωσιές, αναρρίχηση, αθλήματα κ.λ.π). Για καταδύσεις, να παρέλθει τουλάχιστον μία εβδομάδα.
* Να βγάλετε τον επίδεσμο από το χέρι σας μετά από 3 ώρες.
* Αν αιμορραγήσει το σημείο της φλεβοκέντησης, σηκώστε ψηλά το χέρι σας και πιέστε στο σημείο εκείνο. Αν εμφανιστούν άλλα προβλήματα στο σημείο της φλεβοκέντησης, να απευθυνθείτε στην Υπηρεσία Αιμοδοσίας.
* Αν αισθανθείτε ζάλη ή κακοδιαθεσία, ενημερώστε αμέσως όποιον είναι δίπλα σας και ξαπλώστε με τα πόδια ψηλότερα από το υπόλοιπο σώμα ή καθίστε κάτω με το κεφάλι ανάμεσα στα γόνατα σας και όταν αισθανθείτε καλύτερα, μη σηκωθείτε απότομα, αλλά σιγά- σιγά και μην οδηγήσετε. Αν τα συμπτώματα επιμένουν, επικοινωνήστε με την Υπηρεσία Αιμοδοσίας Κοζάνης.
* Δηλώστε τι ακριβώς σας συνέβη, όταν ξαναρθείτε για νέα αιμοδοσία.
* Αν παρουσιάσετε τις επόμενες δύο εβδομάδες, έστω και ελαφρά συμπτώματα ίωσης (πυρετό, ρίγος, κεφαλαλγία, πονόλαιμο, συνάχι, να ενημερώσετε την Υπηρεσία Αιμοδοσίας Κοζάνης.
* Για οποιαδήποτε πληροφορία το προσωπικό της Υπηρεσίας μας είναι στη διάθεση σας ,τηλ. 2461352642.

**χρωματισε τον κοσμο κοκκινο**

ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΑΙΜΟΔΟΣΙΑΣ ΚΟΖΑΝΗΣ