**ΓΕΝΙΚΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΚΟΖΑΝΗΣ**

**ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΑΙΜΟΔΟΣΙΑΣ**



***Δεσμοί* *Αίματος- Δεσμοί Αγάπης***

Τη Δευτέρα **22/10/2018,** από τις 09:30 π.μ. έως 14:00 μ.μ (προσέλευση έως 13:30 μ.μ.), θα πραγματοποιηθεί **Εθελοντική Αιμοδοσία** που διοργανώνει  **ο Σύλλογος Πολιτικών Υπαλλήλων ΥΕΘΑ/ΓΕΣ Δυτικής Μακεδονίας** καιη **Υπηρεσία Αιμοδοσίας του Νοσοκομείου Κοζάνης,** στο **ΚΨΜ του Στρατοπέδου Μακεδονομάχων Κοζάνης.**

**Πράγματα που πρέπει να κάνεις μετά την αιμοδοσία**

* Χαλάρωσε και πιες αρκετά υγρά. Τα υγρά θα βοηθήσουν να αντικατασταθεί ο όγκος αίματος που χάθηκε. Καλό είναι την υπόλοιπη μέρα να πιείς αρκετά υγρά (όχι αλκοολούχα)
* Κράτα τον επίδεσμο στο χέρι σου καθαρό και στεγνό για λίγη ώρα.
* Εάν ο επίδεσμος στο χέρι σου ματώσει, σήκωσε το χέρι ψηλά και πίεσε με δύναμη μέχρι να σταματήσει το αίμα.
* Να αποφύγεις να σηκώσεις βαριά αντικείμενα με το χέρι που έδωσες αίμα την ημέρα της αιμοδοσίας.
* Εάν αισθανθείς αδυναμία ή ζάλη, ξάπλωσε ανάσκελα και σήκωσε ψηλά τα πόδια σου.
* Εάν σε ανησυχεί ελαφρύς πόνος στο χέρι που έδωσες αίμα  ή δεις μελανιά σε αυτό το σημείο, μην ανησυχείς αλλά επικοινώνησε μαζί μας και ζήτα να μιλήσεις με τον υπεύθυνο ιατρό **Η διαδικασία αναπλήρωσης του αίματος**
* Το σώμα σου θα αντικαταστήσει το πλάσμα (το υγρό στοιχείο του αίματος) μέσα σε 24 ώρες. Τα ερυθρά αιμοσφαίρια θα χρειαστούν τρείς με τέσσερεις μέρες για να αποκατασταθούν, ενώ ο σίδηρος θα έχει αναπληρωθεί μέσα σε έξι με οκτώ εβδομάδες.
* Εάν έχεις και άλλες ερωτήσεις σχετικά με όλη τη διαδικασία, επισκέψου τη σελίδα του Ε.ΚΕ.Α με τις συχνές ερωτήσεις ή επικοινώνησε μαζί μας

**Το αίμα είναι ζωή** Υπηρεσία Αιμοδοσίας Κοζάνης