



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ

Διεθνές Πανεπιστήμιο της Ελλάδος

Αρ. Πρωτ.: ΔΦ 2.1, /21298\_02/11/2023  
Ημερομηνία: 02/11/2023

ΔΙΕΘΝΕΣ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ  
ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΑ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥΠΟΛΗ ΤΟΥ ΔΙ.ΠΑ.Ε

Θεσσαλονίκη, 2/11/2023

ΤΜΗΜΑ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗΣ ΠΕΡΙΘΑΛΨΗΣ,  
ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ &  
ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΣΤΗΡΙΞΗΣ

Ταχ. Δ/ση: Τ.Κ. 57 400 Θεσ/νίκη  
Τ.Θ. :141  
Πληροφορίες: Κ. Γιοβανούδη  
Τηλέφωνο: 2310013665  
E-mail: kgiovan@ihu.gr

**ΠΡΟΣ:** 1. Όλα τα μέλη ΔΕΠ, ΕΔΙΠ,  
ΕΤΕ και ΔΠ δια των Σχολών  
2. Υπηρεσίες Διοικητικής Μέριμνας  
3. Σύλλογο Διοικ. Υπαλλήλων  
4. Σύλλογο ΕΤΕΠ-ΕΔΙΠ  
5. Φοιτητικό Σύλλογο  
**ΚΟΙΝ:** Πρύτανη ΔΙ.ΠΑ.Ε  
Αντιπρυτάνεις ΔΙ.ΠΑ.Ε

### ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ ΣΕ ΑΙΜΟΔΟΣΙΑ

Εθελοντική αιμοδοσία διοργανώνει Το Τμήμα Υγειονομικής Περίθαλψης, Συμβουλευτικής και Ψυχολογικής Στήριξης της Αλεξάνδρειας Πανεπιστημιούπολης του ΔΙ.ΠΑ.Ε σε συνεργασία με το Τμήμα Αιμοδοσίας του Γενικού Νοσοκομείου «ΙΠΠΟΚΡΑΤΕΙΟ» Θεσσαλονίκης

**Την Τετάρτη 15 Νοεμβρίου 2023**  
**από 9πμ έως 1μμ**  
**στην αίθουσα εκδηλώσεων «ΦΙΛΙΠΠΟΣ»**  
**της Αλεξάνδρειας Πανεπιστημιούπολης του ΔΙ.ΠΑ.Ε**

Παρακαλείσθε όλοι όπως προσέλθετε, καθώς η προσφορά αίματος αποτελεί *κορυφαία πράξη αγάπης και αλληλεγγύης από άνθρωπο σε άνθρωπο.*

Οι ανάγκες για αίμα δεν σταματούν ποτέ και η έμπρακτη συμμετοχή μας στην προσφορά αίματος συντελεί καθοριστικά στην έγκαιρη και αίσια έκβαση πολλών περιστατικών και απαλλάσσει τους ενδιαφερόμενους από την αγωνία και το άγχος για την εξεύρεση αίματος.

**Οι ενδιαφερόμενοι θα πρέπει να γνωρίζουν απαραίτητα τον ΑΜΚΑ και να έχουν μαζί την Αστυνομική τους Ταυτότητα.**

**Εθελοντής αιμοδότης** μπορεί να γίνει καθένας που έχει ηλικία από 18 έως 62 ετών, εφόσον είναι υγιής. Οι άνδρες μπορούν να δώσουν αίμα έως και τέσσερις (4) φορές το χρόνο, ενώ οι γυναίκες έως και τρεις (3) φορές το χρόνο. Το μεσοδιάστημα μεταξύ 2 αιμοδοσιών δεν μπορεί να είναι μικρότερο των τριών (3) μηνών.

**Ο αιμοδότης θα πρέπει:**

### **Πριν την αιμοδοσία**

- Να έχει πάρει ελαφρύ πρωινό, (πρωινή αιμοδοσία)
- Να είναι ξεκούραστος και να μην έχει ξενυχτήσει το προηγούμενο βράδυ
- Να μην έχει καταναλώσει αλκοόλ τις προηγούμενες 24 ώρες
- Να είναι απολύτως υγιής
- Να μην ακολουθεί κάποια φαρμακευτική αγωγή, (εξαιρούνται συγκεκριμένα σκευάσματα)
- Να έχουν περάσει τουλάχιστον 6 μήνες από τότε που έκανες piercing ή tattoo.
- Οι γυναίκες να μην αιμοδοτούν κατά την διάρκεια της εμμήνου ρύσεως ή της εγκυμοσύνης
- Να έχει μεσολαβήσει διάστημα τουλάχιστον 3 μηνών από την προηγούμενη αιμοδοσία

### **Μετά την αιμοδοσία**

- Να πιει τον χυμό και να φάει τα μπισκότα που του προσφέρονται
- Να παραμείνει στον χώρο της Αιμοδοσίας, τουλάχιστον για μισή ώρα
- Να μην καπνίσει για 2 ώρες μετά την αιμοδοσία
- Να μην οδηγήσει για 2 ώρες μετά την αιμοδοσία
- Να μην κάνει έντονη σωματική άσκηση
- Να πάρει πολλά υγρά και καλό γεύμα
- Να αποφύγει την κατανάλωση αλκοόλ
- Να ζητήσει βοήθεια από το νοσηλευτικό προσωπικό, αν αισθανθεί αδιαθεσία

*«Το αίμα είναι ζωή! Είναι χρέος όλων μας να συνειδητοποιήσουμε την σημασία αυτής της προσφοράς.*

*Δώστε αίμα, δώστε ζωή με το αίμα σας!!»*

**Σημείωση:** Παράκληση να αναρτηθεί στην ιστοσελίδα των Τμημάτων σας.

Επισυνάπτεται η αφίσα.

Η Προϊσταμένη του Τμήματος

Κωνσταντίνα Γιοβανούδη  
ΤΕ Νοσηλευτριών

Mcs (in the Management of Health and Welfare Units)