

**ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΥΠΟΨΗΦΙΩΝ ΔΟΤΩΝ**

**Αίμα μπορεί να δώσει κάθε υγιές άτομο ηλικίας 18-65 ετών, αρκεί:**

* Να έχει ήρεμη ψυχολογία, φυσιολογική αρτηριακή πίεση και να αισθάνεται καλά την ημέρα και ώρα της αιμοδοσίας.
* Να έχουν περάσει 3 ώρες από το μεσημεριανό φαγητό.
* Να μην έχει καταναλώσει οινοπνευματώδη την ίδια και την προηγούμενη ημέρα.
* Να είναι ξεκούραστος και να έχει κοιμηθεί τουλάχιστον 6 ώρες το προηγούμενο βράδυ.
* Να μην έχει σοβαρά χρόνια νοσήματα.
* Να μην παίρνει φάρμακα για χρόνια προβλήματα υγείας.
* Να μην έχει εμφανίσει τις 2 τελευταίες εβδομάδες συμπτώματα λοίμωξης/ίωσης.
* Να μην έχει υποβληθεί σε χειρουργική επέμβαση το τελευταίο τετράμηνο.
* Οι γυναίκες να μην έχουν έμμηνη ρύση την ημέρα της αιμοδοσίας και να μην είχαν εγκυμοσύνη ή τοκετό το τελευταίο εξάμηνο.

**Αν κάποιος  έχει  νοσήσει από Covid-19 θα πρέπει να έχει παρέλθει  διάστημα  ενός μηνός από τα τελευταία τους συμπτώματα  καθώς επίσης και 14 μέρες  εάν έχουν έρθει σε στενή επαφή με θετικό κρούσμα, εφόσον δεν έχουν κανένα σύμπτωμα μπορεί να αιμοδοτήσει.**

**Όσον αφορά το εμβόλιο του  Covid-19 όποιος έχει εμβολιασθεί και δεν παρουσίασε κανένα σύμπτωμα μπορεί να αιμοδοτήσει μετά από 48 ώρες, αν είχε το παραμικρό σύμπτωμα τότε θα πρέπει να περάσει μία βδομάδα από το πέρας των συμπτωμάτων του.**