



ΜΗΤΡΩΟ—
ΕΘΕΛΟΝΤΩΝ
ΑΙΜΟΔΟΤΩΝ
Γ.Σ. ΗΡΑΚΛΗΣ

Μαζί για τη ζωή,
μαζί για τον Ηρακλή

Ο Γυμναστικός Σύλλογος Ηρακλής, πιστός στον κοινωνικό του ρόλο και στις αξίες που τον συνοδεύουν διαχρονικά, δημιούργησε το **Μητρώο Εθελοντών Αιμοδοτών, σε συνεργασία με το Εθνικό Κέντρο Αιμοδοσίας (ΕΚΕΑ).**

Η πρωτοβουλία αυτή προέκυψε από πραγματικές ανάγκες. Τα τελευταία χρόνια, ο Σύλλογος κλήθηκε επανειλημμένα να ανταποκριθεί σε επείγουσες περιπτώσεις εξεύρεσης αίματος για αθλητές, μέλη και ανθρώπους της ευρύτερης οικογένειάς του Ηρακλή. Η ανταπόκριση ήταν κάθε φορά ουσιαστική και συγκινητική, επιβεβαιώνοντας ότι η αλληλεγγύη αποτελεί έμπρακτη στάση ζωής.

Με τη δημιουργία του Μητρώου, ο Γ.Σ. Ηρακλής επιδιώκει να οργανώσει αυτή τη διάθεση προσφοράς με υπευθυνότητα, συνέπεια και διάρκεια, ώστε να μπορεί να ανταποκρίνεται έγκαιρα και αποτελεσματικά σε μελλοντικές ανάγκες. Η συμμετοχή είναι **ανοιχτή και απολύτως εθελοντική** και δεν συνεπάγεται υποχρεωτική αιμοδοσία σε κάθε δράση.

Ποιοι μπορούν να συμμετέχουν ως εθελοντές αιμοδότες;

Εθελοντής αιμοδότης μπορεί να γίνει κάθε υγιές άτομο ηλικίας **18 έως 65 ετών**, με σωματικό βάρος άνω των 50 κιλών, εφόσον πληρούνται οι παρακάτω βασικές προϋποθέσεις:

- καλή γενική κατάσταση υγείας και αίσθηση ευεξίας
- φυσιολογική αρτηριακή πίεση και σφύξεις
- επαρκής ύπνος (τουλάχιστον 6 ώρες)
- κατανάλωση ελαφρού γεύματος και επαρκής ενυδάτωση
- δεν πάσχει από σοβαρά χρόνια ή μεταδοτικά νοσήματα
- δεν λαμβάνει φαρμακευτική αγωγή που αντενδείκνυται για αιμοδοσία
- δεν έχει υποβληθεί σε μείζονα χειρουργική επέμβαση το τελευταίο τετράμηνο
- απουσία συμπτωμάτων λοίμωξης τις τελευταίες 14 ημέρες

Για τις γυναίκες, απαιτείται να μην έχει υπάρξει εγκυμοσύνη το τελευταίο εξάμηνο.

Η τελική καταλληλότητα κρίνεται πάντοτε από το ιατρικό προσωπικό της αιμοδοσίας.

Ποιοι δεν πρέπει να δώσουν αίμα;

Για λόγους ασφάλειας του αιμοδότη και του λήπτη, δεν επιτρέπεται η αιμοδοσία σε άτομα που, τους τελευταίους 12 μήνες:

- έκαναν ενδοφλέβια ή εισπνεόμενη χρήση ναρκωτικών
- είχαν πολλούς ερωτικούς συντρόφους χωρίς συστηματική χρήση προφυλακτικού
- είχαν σεξουαλική επαφή με σύντροφο θετικό σε HIV, σύφιλη ή ηπατίτιδα Β ή C
- έλαβαν PrEP (Truvada) ή PEP για πρόληψη HIV
- έκαναν χρήση ψυχοδραστικών ουσιών στο πλαίσιο σεξουαλικής επαφής (chemsex)
- θεωρούν ότι ενδέχεται να έχουν εκτεθεί σε σεξουαλικά μεταδιδόμενο νόσημα

Πριν και μετά την αιμοδοσία

Πριν την αιμοδοσία για τη δική σας ασφάλεια και την ποιότητα της αιμοδοσίας, συνιστάται:

- επαρκής ύπνος
- ελαφρύ γεύμα
- καλή ενυδάτωση
- αποφυγή αλκοόλ

Μετά την αιμοδοσία συνιστάται:

- Μετά την αιμοδοσία συνιστάται:
- παραμονή για λίγα λεπτά στον χώρο
- κατανάλωση υγρών και του ελαφρού γεύματος που θα προσφερθεί
- αποφυγή έντονης σωματικής άσκησης την ίδια ημέρα

Συχνότητα αιμοδοσίας

- Οι άνδρες μπορούν να δίνουν αίμα έως 4 φορές τον χρόνο
- Οι γυναίκες έως 3 φορές τον χρόνο
- Μεταξύ δύο αιμοδοσιών απαιτείται διάστημα τουλάχιστον 3 μηνών

Σημαντική επισήμανση:

Η αιμοδοσία αποτελεί απολύτως ασφαλή ιατρική πράξη, διαρκεί περίπου 10 λεπτά και δεν επιβαρύνει την υγεία του αιμοδότη. Όλες οι πληροφορίες που δηλώνονται αντιμετωπίζονται με απόλυτη εχεμύθεια και χρησιμοποιούνται αποκλειστικά για την προστασία της υγείας όλων.



Εγγραφή στο Μητρώο Εθελοντών Αιμοδοτών

Η εγγραφή στο Μητρώο Εθελοντών Αιμοδοτών γίνεται μέσω ηλεκτρονικής φόρμας. Για την εγγραφή σας, σαρώστε το QR code που περιλαμβάνεται στο παρόν έντυπο.

Αριθμός Μητρώου στο Εθνικό Σύστημα Αιμοδοσίας: 17313

Όσοι/ες επιθυμούν να προσφέρουν αίμα για τον Γ.Σ. Ηρακλής μπορούν να αιμοδοτούν σε οποιοδήποτε νοσοκομείο της χώρας, δηλώνοντας τον παραπάνω Αριθμό Μητρώου.

Για οποιαδήποτε διευκρίνιση ή πληροφορία, μπορείτε να επικοινωνείτε μαζί μας στο community@iraklis.club.

Η αλληλεγγύη αποτελεί θεμέλιο της κοινότητάς μας.

**Μαζί για τη ζωή. Μαζί για τον Ηρακλή.
Γυμναστικός Σύλλογος Ηρακλής**

