**ΦΟΙΤΗΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗΣ ΑΙΜΟΔΟΣΙΑΣ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ**

Η αιμοδοσία είναι μία πράξη βοήθειας προς τον συνάνθρωπο για την κάλυψη είτε έκτακτων είτε προγραμματισμένων αναγκών και επιτυγχάνεται δίνοντας, μόνο, λίγο από τον χρόνο σου! Διαρκεί 10 μόλις λεπτά και ο όγκος αίματος που δωρίζεται αναπληρώνεται πολύ σύντομα μετά την ολοκλήρωση της διαδικασίας. Η μία μονάδα αίματος μπορεί να βοηθήσει έως και 3 διαφορετικούς ανθρώπους πράγμα που δείχνει τον σημαντικό αντίκτυπο της αιμοδοσίας.

Η Φοιτητική Ομάδα Εθελοντικής Αιμοδοσίας του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων (Φ.Ο.Ε.Α.), σε συνεργασία με το Πανεπιστημιακό Γενικό Νοσοκομείο Ιωαννίνων διοργανώνει Εθελοντική Αιμοδοσία την Παρασκευή 4 Νοεμβρίου 2022 και ώρες 11:30-14:00 στα γραφεία της που βρίσκονται στο ισόγειο των Α Φοιτητικών Εστιών, απέναντι από τη λέσχη του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων.

Σας καλούμε να στηρίξετε τη δράση μας και να γίνετε εθελοντές αιμοδότες! Αφιερώνοντας 10 λεπτά από το χρόνο σας, μπορείτε να βοηθήσετε μέχρι και 3 άτομα!

Και τώρα μερικά tips για την αιμοδοσία:

1. Να μην έχετε  καταναλώσει αλκοόλ την προηγούμενη μέρα.

2. Να κοιμηθείτε τουλάχιστον 6 ώρες

3. Το πρωί να φάτε ένα ελαφρύ γεύμα, όχι μεσημεριανό.

4. Μία ώρα πριν την αιμοδοσία να μην καπνίσετε.

5. Να έχετε μαζί σας  ΑΜΚΑ ή ταυτότητα

Για οποιαδήποτε διευκρίνιση ή περαιτέρω πληροφορίες για την ομάδα μας μπορείτε να επικοινωνήσετε μαζί μας:

e-mail: [foeanews@gmail.com](mailto:foeanews@gmail.com" \t "_blank)

[Facebook: Φοιτητική Ομάδα Εθελοντικής Αιμοδοσίας Πανεπιστημίου Ιωαννίνων](https://el-gr.facebook.com/)

Instagram: f.o.e.a\_uoi

Σας ευχαριστούμε εκ των προτέρων, για την πολύτιμη βοήθεια σας.

Με εκτίμηση,

**Τα παιδιά της ΦΟΕΑ.**