**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 2 Ιουνίου 2023 και ώρες 10:00 - 14:00 στο κέντρο των Ιωαννίνων και συγκεκριμένα στον χώρο της Λ.Α.Φ.Ι. (Λέσχη Αξιωματικών Φρουράς Ιωαννίνων).

Σας καλούμε να στηρίξετε τη δράση μας και να γίνετε εθελοντές αιμοδότες!

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)

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

Instagram: f.o.e.a\_uoi

Τηλέφωνο Επικοινωνίας: 6980602709 (Δανάη Ψαρρά)

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

Με εκτίμηση,

**Τα παιδιά της ΦΟΕΑ.**