

ΔΗΜΟΣΙΟ
ΙΕΚ
ΝΕΑΣ ΣΜΥΡΝΗΣ



Δημόσιο ΙΕΚ Νέας Σμύρνης
Μηδείας και Κύπρου 25 , Νέα Σμύρνη
Ώρα έναρξης : 16:00 έως 21:00

ΔΗΜΟΣΙΟ
ΙΕΚ
ΝΕΑΣ ΣΜΥΡΝΗΣ



Δημόσιο ΙΕΚ Νέας Σμύρνης
Μηδείας και Κύπρου 25 , Νέα Σμύρνη
Ώρα έναρξης : 16:00 έως 21:00

Μετά τη διαδικασία της αιμοδοσίας, θα χρειαστεί :

Να καταναλώσεις πολλά υγρά κατά την διάρκεια της ημέρας

Να αποφύγεις την κατανάλωση αλκοόλ τουλάχιστον την ημέρα εκείνη

Να αποφύγεις το κάπνισμα για τουλάχιστον μια ώρα

Να αποφύγεις την οδήγηση για τουλάχιστον μία ώρα

Να αποφύγεις κάθε είδους έντονη σωματική καταπόνηση μέσα στην μέρα

Να μην σηκώσεις βάρος με το χέρι που αιμοδότησες

Μετά τη διαδικασία της αιμοδοσίας, θα χρειαστεί :

Να καταναλώσεις πολλά υγρά κατά την διάρκεια της ημέρας

Να αποφύγεις την κατανάλωση αλκοόλ τουλάχιστον την ημέρα εκείνη

Να αποφύγεις το κάπνισμα για τουλάχιστον μια ώρα

Να αποφύγεις την οδήγηση για τουλάχιστον μία ώρα

Να αποφύγεις κάθε είδους έντονη σωματική καταπόνηση μέσα στην μέρα

Να μην σηκώσεις βάρος με το χέρι που αιμοδότησες