**ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΑΙΜΟΔΟΣΙΑΣ**

Προϋποθέσεις αιμοδοσίας:

* Είσαι από 18-65 ετών.
* Ζυγίζεις πάνω από 50 κιλά.
* Είσαι υγιής κι ελεύθερος συμπτωμάτων, ακόμα κι από απλό κρυολόγημα, και δεν λαμβάνεις κάποιο αντιβιοτικό τις τελευταίες 7 ημέρες.
* Εάν δεν έχεις κάποιο σοβαρό πρόβλημα υγείας (καρδιοπάθεια, καρκίνο, αιμορραγική διαραχή, επιληψία, ηπατίτιδα κτλ).
* Εάν δεν έχεις κάνει κάποιο χειρουργείο τους τελευταίους  τέσσερις  μήνες.
* Εάν δεν έχεις κάνει κάποιο tattoo ή piercing τους τελευταίους τέσσερις μήνες.

Πριν την αιμοδοσία

* Να έχεις κοιμηθεί καλά το προηγούμενο βράδυ.
* Να έχεις φάει ένα ελαφρύ πρωινό (πρωινή αιμοδοσία) ή ένα ελαφρύ γεύμα 3 ώρες πριν την αιμοδοσία (μεσημεριανή αιμοδοσία).
* Να πίνεις πολλά υγρά (όχι αλκοολούχα) πριν και μετά την αιμοδότησή σου.