



Lehenik eta behin, eskerrak eman nahi dizkizugu pertsona askoren osasunerako hain garrantzitsua den erabaki hau hartu izanagatik.

Ongi dakizun bezala, odol-ematea gure hurkoen bizitza hobetzeko edo salbatzeko ekintza boluntario eta altruista da. Beraz, bizi garen gizartearekiko konpromiso zibikoa da.

Hauek dira emaille izateko oinarrizko baldintzak:

- Adin nagusikoa eta 65 urtetik beherakoa izatea.
- 50 kg baino gehiago pisatzea.
- "Osasun ona" deitu ohi dugun horretaz gozatzea.
- Beren osasuna eta hartzaille izan daitezkeenena babesteko indarrean dauden lege-betekizunak betetzea.

Odol-emaille egiteko Nafarroako Odol eta Ehunen Bankura (Iruñean edo Tuteran) joan behar zara, edo unitate mugikorrera, non lehendabizi mediku-galdeketa bat osatuko duzu, hemoglobina-proba bat egingo dizute eta tentsioa hartuko dizute, odol-emateak zuri zein balizko hartzaille bati kalterik egingo ez dizuela ziurtatzeko. Dohaintzarekin zerikusia duen edozein gai kontsultatzeko aprobetxatu ahal izango duzu.

Emaille gisa onartzen bazaituzte, lehen aldiz eman ahal izango duzu. Horrekin, zure segurtasunerako eta transfusioen segurtasunerako analisi-sorta oso bat egiteaz gain, zure odol-taldea eta Rh-a zehaztuko dira.

Mediku-galdetegia eta analitikak odol-emate bakoitzarekin egiten dira, eta emaitzak zure osasun-karpetan kontsultatu edo Nafarroako Odol eta Ehunen Bankuan eska ditzakezu (848 422 500).

Une oro, osasun-langile oso kualifikatuak eta atseginak artatuko zaituzte.

Non eman odola Nafarroan:

- **Iruñea:** Nafarroako Unibertsitate Ospitalean dagoen Nafarroako Odol eta Ehunen Bankuan (BSTN). Sarreran bertan, ezkerretara, larrialdietako errepidea hartu behar bazenu bezala. Ordutegia: astelehenetik ostegunera, 8:00etatik 20:00etara (ordutegi jarraitua), eta ostiraletan, 8:00etatik 14:30era.

- **Tutera:** Odol Bankua, Tuteran (Eza kalea, 2), astelehenetik asteazkenera, 8:00etatik aurrera. 13:30ean eta astearte eta ostegunetan 8:00etan. 20:00etan (ordutegi jarraia). Ostiraletan itxita dago.

- **Beste herri batzuk:** Nafarroako 60 herri baino gehiagotara mugitzen den ekipo mugikorra, ADONAre webgunean www.adona.es argitaratutako egutegiarekin.

Aldez aurretik hitzordua eskatuta edo hitzordurik gabe joan daiteke odola ematera, **baina aldez aurretik hitzordua hartzea komeni da, itxaronaldiak saihesteko, batez ere odola emateko puntu finkoetatik kanpo.**

Hitzordua online eska dezakezu ADONAREN webgunean (www.adona.es) edo 848422500 (Iruñeko hitzordua), 848421991 (Tuterako hitzordua) edo 848420573 (Ekipo Mugikorreko Hitzordua) telefonoetan.

Odola emateko puntura iristen denean, emaile izan nahi duela esatea besterik ez. **Ez etorri baraurik.** Izan ere, egingo dizkizugun analisiak ez dute axola, eta hobeto sentituko zara zerbait hartu baduzu. Saiatu, batez ere, ondo hidratatzen, bai odola eman aurretik, bai ondoren.

Zenbatean behin eman daiteke odola:

Odola ematearen arrakastaren gakoetako bat da behin eta berriz odola ematearen konstantzia. Arau orokor gisa, legeak dio gizonek hiru hilean behin eman dezaketela odola (urtean lau aldiz), eta emakumeek lau hilean behin (urtean hiru aldiz). Artatuko zaituen osasun-taldeak esango dizu zein diren zure ezaugarrietara hobekien egokitzen diren jarraibideak.

Zure laguntza izatea espero dugu, zalantzarik gabe, bizitzak salbatzen eta pertsona askoren osasuna hobetzen lagunduko baitu.