



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII
DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ A JUDEȚULUI ARAD

310036-Arad, str. Andrei Șaguna, nr. 1-3

Tel. 0257. 254. 438 ; Fax: 0257. 230. 010

web: www.dsparad.ro, e-mail: secretariat@dsparad.ro

Operator date cu caracter personal nr.34651

COMUNICAT DE PRESĂ
RECOMANDĂRI PENTRU SĂRBĂTORILE DE IARNĂ

Au mai rămas câteva zile și urmează mult așteptatele sărbători de iarnă, sărbători care ne aduc bucurie în suflet tuturor.

Multe persoane au ținut întreg postul, au făcut o dezintoxicare a organismului și acum așteaptă cu nerăbdare venirea Crăciunului, când mesele copioase nu ne ocolesc, motiv pentru care sistemul digestiv este obligat să îndure compoziția și structura unor alimente destul de grele. Perioada de după post este de obicei o perioadă dificilă și trebuie făcută trecere treptată la alimentație obișnuită.

În perioada sărbătorilor se înregistrează cel mai mare număr de cazuri de probleme și afecțiuni digestive din tot anul. Mesele copioase sunt foarte periculoase deoarece stomacul și ficatul sunt afectate brusc și pot să apară crize biliare, tulburări de tranzit intestinal (constipația, diareea), disconfort digestiv (arsurile gastrice, balonarea), consecințele fiind uneori deosebit de grave.

Pentru a vă bucura împreună cu familia și prietenii de sărbătorile de iarnă vă oferim câteva recomandări:

- evitați excesele alimentare și abuzul de alcool mai ales dacă vă cunoașteți cu boli digestive, cardiace, neurologice;
- consumați cu moderație alimente grase (slănină, maioneză, smântână, frișcă etc);
- mâncați încet și mestecați mâncarea cât mai mult timp pentru a ușura activitatea stomacului;
- evitați alimentele care știți că vă fac rău;
- serviți dulciurile la sfârșitul mesei și încercați să mâncați cât mai puține;
- după o masă copioasă se recomandă mișcarea (mers pe jos, sport), de asemenea beți seara, la culcare, un ceai de plante cu o felie de lămâie;
- aprovizionarea cu carne de porc trebuie făcută de la comercianții autorizați, care pot certifica controlul sanitar-veterinar al produselor, pentru a evita contractarea trichinelozei;
- în cazul cărnii de porc provenită din gospodăriile individuale este obligatorie prezentarea la medicul veterinar, pentru examinarea prin trichineloscopie a acesteia;
- se va evita consumul de alimente care au culoarea, gustul sau mirosul modificate;
- alimentele ușor alterabile (carne, pește, ouă, maioneză, creme) vor fi păstrate la temperatura de 4-8 °C (frigidier, beci);
- în vederea menținerii igienei mâinilor, acestea vor fi spălate frecvent, ori de câte ori este nevoie;

În ceea ce privește expunerea la frig, în special a persoanelor care vor participa la evenimente organizate în aer liber, se recomandă utilizarea mijloacelor de protecție adecvate (căciuli, mănuși, fulare, îmbrăcăminte și încălțăminte corespunzătoare) și deplasarea periodică în locuri încălzite, hidratarea se va realiza cu lichide calde, fără conținut de alcool.

Asistența medicală de urgență prespitalicească și spitalicească în județul Arad va fi asigurată de următoarele unități sanitare cu program de activitate permanent:

- Spitalele publice, prin structurile de primiri urgențe (unități de primiri urgențe, compartiment de primiri urgențe, cameră de gardă), în conformitate cu planificarea medicilor în cadrul liniilor de gardă de profil:

- Spitalul Clinic Județean de Urgență Arad – tel: 0257/220000 - Unitate de Primiri Urgențe;
- Spitalul Orășenesc Ineu – tel: 0257/511220 – Compartiment Primiri Urgențe;
- Spitalul Orășenesc Lipova – tel: 0257/563215 - cameră de gardă;

- Spitalul Boli Cronice Sebiș- tel: 0257/311059 – cameră de gardă;
- Serviciul de Ambulanță Județean Arad poate fi solicitat pentru urgențe medico-chirurgicale, la Numărul Unic pentru Apeluri de Urgență 112;

- Centrele de Permanență acordă asistența medicală în urgențele medico-chirurgicale, la sediul acestora, în următorul program de lucru:

- sâmbăta, duminica, sărbători legale: 08.00-08.00
- zile lucrătoare: 15.00-08.00

1. Centrul de Permanență Vlaicu: Loc. Arad, Calea Aurel Vlaicu, bl.7, ap.34, tel.: 0257212950, 0755759075

2. Centrul de Permanență Ignat: Loc. Arad, str. Oituz, nr.224-226, tel.: 0257285905, 0257280312;

3. Centrul de Permanență Paris: Loc. Arad, str. Paris, nr.2, corp B, ap. 8, tel.: 0753707906;

4. Centrul de Permanență Dr. Manuilă: Loc. Arad, str. Dr. Cornel Radu, nr.1-3, tel.: 0749217573;

5. Centrul de Permanență Ilyes: Loc. Arad, str. Independenței, nr.11, tel.: 0357430460;

6. Centrul de Permanență Medisys: Loc. Arad, str. Calea Timișorii, nr.30, tel.: 0765721700

7. Centrul de Permanență Turcin: Loc. Arad, str. Ep. Roman Ciorogariu, nr.52, tel.: 0257285510;

8. Centrul de Permanență Chișineu Criș: Loc. Chișineu Criș, str. Înfrățirii, nr.95, tel: 0357430520;

9. Centrul de Permanență Lipova: Loc. Lipova, str. Făgetului, nr.6, tel.: 0357409029 10. Centrul de Permanență Dr. I.T. Mera Șiria: Loc. Șiria, str. Reg. 85 Infanterie, nr.1859, tel.: 0257531226;

11. Centrul de Permanență Gurahonț: Loc. Gurahonț, str. Ioan Buteanu, nr.28, tel.: 0257316020, 0257316442

12. Centrul de Permanență Moneasa: Loc. Moneasa, nr.73, tel.: 0257313110;

13. Centrul de Permanență Felnac: Loc. Felnac, nr.393, tel.: 0257 411000;

14. Centrul de Permanență Gurba: Loc. Gurba, nr.40, tel.: 0357404026;

15. Centrul de Permanență Sâmbăteni: Loc. Sâmbăteni, nr. 96, tel: 0357405600

16. Centrul de Permanență Medmun: Loc. Vladimirescu, str. Progresului, nr.69, tel: 0257.514709

17. Centrul de Permanență "Acoperământul Maicii Domnului" Grădiște: loc. Arad, str. Smochinului, nr.2, tel.: 0374930991

18. Centrul de permanență Lasermed: loc. Vladimirescu, str. Augusta, nr.22, tel.: 0257.708340

19. Centrul de permanență Sântana: loc. Sântana, str. Muncii, nr.53, tel: 0257462092

DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ A JUDEȚULUI ARAD asigură serviciul de gardă permanent la sediul din Arad, str. Andrei Șaguna, nr.1-3, tel: 0257/254438; 0257/280449.

**DIRECTOR EXECUTIV,
DR. IRIMIE CECILIA GABRIELA**



Întocmit: Dr. Avram Carmen - medic ,compartimentul Evaluarea și Promovarea Sănătății

A handwritten signature in blue ink, appearing to be "Carmen Avram", written over a faint circular stamp.