



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](http://www.dsparad.ro), e-mail: [secretariat@dsparad.ro](mailto:secretariat@dsparad.ro)

Operator date cu caracter personal nr.34651

## Comunicat de presă

### Recomandari pentru sarbatorile de iarna

Cu ocazia sarbatorilor de iarna, Directia de Sanatate Publica Arad doreste sa ofere cetatenilor anumite recomandari legate de sanatate, precum si informatii cu privire la centrele de permanenta din judet.

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 va bucura de sarbatori linistite alaturi de familie, va oferim cateva recomandari: - 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) - evitați alimentele care știți ca va fac rau - după o masă copioasă se recomandă mișcarea (mers pe jos, sport), iar seara, la culcare, un ceai de plante cu o felie de lamaie mâncată încet și mestecați mâncarea cât mai mult timp pentru a ușura activitatea stomacului - serviti dulciurile la sfarsitul mesei si incercati sa mancati cat mai putine 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, fara continut de alcool.

În caz de nevoie, va puteti adresa celor 21 centre de permanenta din judetul Arad:

| Nr.crt | Denumire                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Data infiintare            | Activitate        |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------|
| 1      | <b><u>CENTRUL DE PERMANENȚĂ</u></b><br><b><u>„DR.I.T. MERA” ȘIRIA :</u></b><br>Adresa: <i>Șiria, Str.Reg.85 Infanterie, nr.1859, ap.1</i><br>Telefon CP: 0257.531226<br>Medic coordonator: <i>Dr. Suci Bogdan – 0727.860404</i><br>e_mail                      medic                      coordonator:<br><a href="mailto:suciubogdan1982@yahoo.com">suciubogdan1982@yahoo.com</a> | <b>Disp:117/18.04.2011</b> | <b>01.06.2011</b> |
| 2      | <b><u>CENTRUL DE PERMANENȚĂ</u></b><br><b><u>GURAHONȚ:</u></b><br>Adresa: <i>Gurahonț, Str.Ioan Buteanu, nr.28</i><br>Telefon CP: 0257.316020, 0257316442<br>Medic coordonator: <i>Dr.Matei Vasile – 0744.479839</i><br>e_mail                      medic                      coordonator:<br><a href="mailto:cmi_dr_matei@yahoo.com">cmi_dr_matei@yahoo.com</a>                  | <b>Disp:133/10.06.2011</b> | <b>01.07.2011</b> |
| 3      | <b><u>CENTRUL DE PERMANENȚĂ</u></b><br><b><u>MONEASA:</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Disp:178/16.11.2011</b> | <b>01.12.2011</b> |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                     |            |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------|
|    | Adresa: <i>Moneasa, nr.73</i><br>Telefon CP: 0257.313110<br>Medic coordonator: <i>Dr. Fetea Carmen-0727191241</i><br>e_mail medic coordonator:<br><a href="mailto:alexandrufetea@yahoo.com">alexandrufetea@yahoo.com</a>                                                                                                                  |                     |            |
| 4  | <b><u>CENTRUL DE PERMANENTĂ VLAICU:</u></b><br>Adresa: <i>Arad, Calea Aurel Vlaicu, Bl.7, ap.34.</i><br>Telefon CP: 0257.212950, 0755759075<br>Medic coordonator: <i>Dr. Dărăbanțiu Adrian – 0745.415619, 0755.759075</i><br>e_mail medic coordonator:<br><a href="mailto:aradvest@yahoo.com">aradvest@yahoo.com</a>                      | Disp:159/06.11.2012 | 16.01.2013 |
| 5  | <b><u>CENTRUL DE PERMANENTĂ FELNAC:</u></b><br>Adresa: <i>Felnac, nr.393.</i><br>Telefon CP: 0257.411000<br>Medic coordonator: <i>Dr. Marcu Raluca – 0744.843785</i><br>e_mail medic coordonator:<br><a href="mailto:ralucamarcuro@yahoo.com">ralucamarcuro@yahoo.com</a><br><a href="mailto:adramedica@yahoo.ro">adramedica@yahoo.ro</a> | Disp:161/16.11.2012 | 01.02.2013 |
| 6  | <b><u>CENTRUL DE PERMANENTĂ IGNAT:</u></b><br>Adresa: <i>Arad, Str. Oituz, nr.224-226</i><br>Telefon CP: 0257.285905<br>Medic coordonator: <i>Dr. Brânzan Cosmina Elena – 0746.249199</i><br>e_mail medic coordonator:<br><a href="mailto:centrulmedicalignat@gmail.com">centrulmedicalignat@gmail.com</a>                                | Disp:167/05.12.2012 | 17.06.2013 |
| 7  | <b><u>CENTRUL DE PERMANENTĂ PARIS:</u></b><br>Adresa: <i>Arad, Str. Paris, nr.2, corp B, ap.8</i><br>Telefon CP: 0753.707906<br>Medic coordonator: <i>Dr. Potop Cătălina - 0744709033</i><br>e_mail medic coordonator:<br><a href="mailto:catalinapotop@gmail.com">catalinapotop@gmail.com</a>                                            | Disp:126/29.03.2022 | 01.04.2022 |
| 8  | <b><u>CENTRUL DE PERMANENTĂ DR. MĂNUILA:</u></b><br>Adresa: <i>Arad, Str.Dr.Cornel Radu, nr.3</i><br>Telefon CP: 0749.217573<br>Medic coordonator: <i>Dr. Mănuila Melinda – 0736650713</i><br>e_mail medic coordonator:<br><a href="mailto:melinda.manuila@gmail.com">melinda.manuila@gmail.com</a>                                       | Disp:49/19.04.2013  | 16.08.2022 |
| 9  | <b><u>CENTRUL DE PERMANENTĂ ILYES:</u></b><br>Adresa: <i>Arad, Str.Independenței, nr.11</i><br>Telefon CP: 0357.418419<br>Medic coordonator: <i>Dr. Ilyes Stelian - 0740189296</i><br>e_mail medic coordonator:<br><a href="mailto:dr.ilyesstelian@yahoo.ro">dr.ilyesstelian@yahoo.ro</a>                                                 | Disp:76/01.11.2013  | 01.02.2014 |
| 10 | <b><u>CENTRUL DE PERMANENTĂ</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Disp:43/09.07.2014  | 01.08.2014 |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                     |            |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------|
|    | <p><b><u>CHISINEU CRIS:</u></b><br/> Adresa: Chisineu Cris, Str.Înfrățirii, nr.95<br/> Telefon CP: 0357.430520<br/> Medic coordonator: Dr. Popa Angelica Mariana – 0745 608 414<br/> e_mail medic coordonator:<br/> <a href="mailto:popa_angelica56@yahoo.com">popa_angelica56@yahoo.com</a></p>                                                                   |                     |            |
| 11 | <p><b><u>CENTRUL DE PERMANENTĂ GURBA:</u></b><br/> Adresa: Gurba , nr. 40<br/> Telefon CP: 0357.404026<br/> Medic coordonator: Dr. Ghizăl Gabriela – 0740.904836<br/> e_mail medic coordonator:<br/> <a href="mailto:dr.gabriela80@gmail.com">dr.gabriela80@gmail.com</a></p>                                                                                      | Disp:50/02.09.2014  | 01.10.2014 |
| 12 | <p><b><u>CENTRUL DE PERMANENTĂ SÂMBĂTENI:</u></b><br/> Adresa: Sîmbăteni, nr.96<br/> Telefon CP: 0357.405600<br/> Medic coordonator: Dr. Ille Violeta – 0745.523247<br/> e_mail medic coordonator:<br/> <a href="mailto:violetta.ille@gmail.com">violetta.ille@gmail.com</a></p>                                                                                   | Disp:235/07.12.2015 | 01.08.2016 |
| 13 | <p><b><u>CENTRUL DE PERMANENTĂ LIPOVA:</u></b><br/> Adresa: Lipova, str.Făgetului, nr.6<br/> Telefon: 0357.409029<br/> Medic coordonator: Dr. Mejdi Ioana Florentina- 0743.660476<br/> e_mail medic coordonator:<br/> <a href="mailto:mejdi.med77@yahoo.com">mejdi.med77@yahoo.com</a></p>                                                                         | Disp:62/30.06.2016  | 01.08.2016 |
| 14 | <p><b><u>CENTRUL DE PERMANENTĂ TURCIN:</u></b><br/> Adresa: Arad, str.Episcop Roman Ciorogariu, nr.52<br/> Telefon CP: 0257.285510<br/> Medic coordonator: Dr. Turcin Luminița- 0722.880398<br/> e_mail medic coordonator:<br/> <a href="mailto:dusilumi@yahoo.com">dusilumi@yahoo.com</a><br/> <a href="mailto:adi72verde@yahoo.com">adi72verde@yahoo.com</a></p> | Disp:68/21.07.2016  | 01.09.2016 |
| 15 | <p><b><u>CENTRUL DE PERMANENTĂ MEDISYS:</u></b> Adresa: Arad, str.Ady Endre, nr.54<br/> Telefon CP: 0765.721700<br/> Medic coordonator: Dr. Morar Gabriela- 0732.601610<br/> e_mail medic coordonator:<br/> <a href="mailto:office.permanentamedisys@yahoo.com">office.permanentamedisys@yahoo.com</a></p>                                                         | Disp:127/25.08.2016 | 01.09.2016 |
| 16 | <p><b><u>CENTRUL DE PERMANENTĂ "MEDMUN" VLADIMIRESCU</u></b><br/> Adresa: Vladimirescu, str.Progresului, nr.69, jud.Arad<br/> Telefon CP: 0257.514709<br/> Medic coordonator: Dr. Hornariu Mihai- 0741.013431</p>                                                                                                                                                  | Disp:134/30.03.2017 | 01.05.2017 |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                     |            |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------|
|    | e_mail medic coordonator:<br><a href="mailto:hornariu.mihai@gmail.com">hornariu.mihai@gmail.com</a><br>sau<br><a href="mailto:medmun.srl@gmail.com">medmun.srl@gmail.com</a>                                                                                                                                                                                                                                                     |                     |            |
| 17 | <b><u>CENTRUL DE PERMANENTĂ<br/>"LASERMED" VLADIMIRESCU</u></b><br>Adresa: Vladimirescu, str.Augusta, nr. 22,<br>jud.Arad<br>Telefon CP: 0257.708340<br>Medic coordonator: Dr. Țole(Țifrea)<br>Gabriela 0744.225736 / Dr.Lazăr<br>Ionela- 0733,000555<br>e_mail medic coordonator:<br><a href="mailto:tifreagabriela@yahoo.com">tifreagabriela@yahoo.com</a> sau<br><a href="mailto:nonalazar@gmail.com">nonalazar@gmail.com</a> | Disp:106/05.04.2018 | 01.11.2018 |
| 18 | <b><u>CENTRUL DE PERMANENTĂ<br/>"ACOPERĂMÂNTUL MAICII<br/>DOMNULUI" GRĂDIȘTE</u></b><br>Adresa: Arad, str.Smochinului, nr.2,<br>jud.Arad<br>Telefon CP: 0724 329 502<br>Medic coordonator: Dr. Pantea Claudiu<br>0758736393<br>e_mail medic coordonator:<br><a href="mailto:drpclaudiugheorghe@yahoo.com">drpclaudiugheorghe@yahoo.com</a>                                                                                       | Disp:139/25.05.2018 | 12.06.2018 |
| 19 | <b><u>CENTRUL DE PERMANENTĂ<br/>SÂNTANA</u></b><br>Adresa: Sântana, str.Muncii, nr.53<br>Telefon CP: 0257-462092<br>Medic coordonator: Dr. Petric AnnaMaria<br>– 0745.963022<br>e_mail medic coordonator:<br><a href="mailto:annna_adrianna@yahoo.com">annna_adrianna@yahoo.com</a>                                                                                                                                              | Disp:407/28.09.2021 | 15.10.2021 |
| 20 | <b><u>CENTRUL DE PERMANENTĂ<br/>NĂDLAC</u></b><br>Adresa: Nădlac, str.George Enescu, nr.85<br>Telefon CP: 0728 041 352<br>Medic coordonator: Dr. Kizur Camelia –<br>0742 009 620<br>e_mail medic coordonator:<br><a href="mailto:camelia_kizur@yahoo.com">camelia_kizur@yahoo.com</a>                                                                                                                                            | Disp:198/20.03.2024 | 01.04.2024 |
| 21 | <b><u>CENTRUL DE PERMANENTĂ<br/>TÂRNOVA</u></b><br>Adresa:Târnova, nr 731, ap. 2<br>Telefon CP: 0357404229<br>Medic coordonator: DR.BĂȚĂLĂREAN –<br>TEL 0773305909                                                                                                                                                                                                                                                               | 31/11.03.2025       | 01.04.2025 |

Vă reamintim programul de funcționare :

Luni-Vineri-15:00-08:00

Sâmbătă –Duminică/ Sărbători Legale/ Zile declarate libere - 08:00-08:00 (gardă 24 ore)

Va dorim Sarbatori fericite !!!

**DIRECTOR EXECUTIV  
DR. IRIMIE CECILIA GABRIELA**