



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 Sărbători Pascale -2022

Având în vedere că, urmează perioada Sărbătorilor Pascale, Direcția de Sănătate Publică a Județului Arad atenționează cetățenii cu privire la riscurile la adresa sănătății publice.

Persoanele care au consumat, până la sărbători, doar alimente de origine vegetală sunt îndemnate să introducă treptat, în alimentație, produsele de origine animală și să le consume cu moderație. Alimentația din aceste zile trebuie să fie echilibrată, iar cuvântul de ordine este “moderație”.

Recomandări pentru populație:

1. **Ouăle** trebuie consumate în cantități limitate, nu mai mult de două pe zi (datorită cantității mari de colesterol din gălbenuș), alături de legume proaspete de sezon. Utilizați pentru vopsirea ouălelor numai vopsea care are avizul Ministerului Sănătății.
2. **Carnea de miel** (drob, friptură, etc.) să fie consumată în porții rezonabile, cu o bogată garnitură de legume: salată verde, salată de crudități, broccoli/conopidă, ciuperci, fasole verde, evitând pe cât posibil garniturile de cartofi, orez sau paste.
3. **Puteți înlocui** carnea de miel cu iepure, ied, pește și/sau pui, care sunt mai ușor digerabile.
4. **Alimentele** (carnea și chiar legumele) să fie gătită, de preferință, la cuptor sau grătar, **evitând prăjeala** în grăsime (untură, ulei, etc.).
5. **Dulciurile** aduc un aport considerabil de calorii, de aceea trebuie consumate în cantități foarte reduse. Nevoia de dulce care apare după masă, poate fi potolită cu o salată de fructe, dar fără frișcă sau alte sosuri dulci.
6. **Alcoolul** în exces, constituie, de asemenea, o abatere frecvent întâlnită cu prilejul sărbătorilor, ducând la apariția stării de ebrietate, însoțită sau nu de tulburări digestive, cardiace, etc. Se recomandă, așadar, un consum responsabil, moderat, inclusiv la cafea și tutun!
7. După o masă bogată se recomandă mișcare (mers pe jos, sport) nu este bine să ne așezăm în fața televizorului sau să dormim. De asemenea, dacă masa durează mai multe ore, se recomandă pauze mai lungi între feluri.
8. Nu în ultimul rând, recomandăm **respectarea regulilor de igienă**, pentru a preveni toxiinfecțiile alimentare:
 - nu consumați carne ce provine din tăieri clandestine/ambulante, ci numai pe cea cumpărată din magazinele/sursele autorizate;
 - nici băuturile alcoolice (vin, țuică, etc.) nu trebuie procurate de la comercianți ambulanți;
 - nu consumați carne insuficient tratată termic;
 - nu folosiți ouă de rață/gâscă la prepararea cremelor, prăjiturilor, maionezei;
 - păstrați alimentele ușor alterabile (carne, pește, ouă, maioneză, creme) la frigider;
 - mențineți igiena mâinilor, spălându-vă frecvent, ori de câte ori este nevoie.

Consumarea alimentelor în exces, mai ales carne de miel și de porc, preparate tradiționale (drob, pască, cozonac, ouă roșii, maioneze etc.) și băuturi alcoolice, poate duce la :

- dispepsii gastro-intestinale (grețuri, balonări, dureri abdominale difuze, scaune diareice, etc.)

- crize de ulcer gastro-duodenal (dureri în abdomenul superior, vărsături alimentare, arsuri retrosternale, etc.)
- acutizarea colecistopatiilor cronice (dureri în abdomenul superior, grețuri și uneori vărsături, amar în gură, balonări, diaree, etc.)
- infarct de miocard și tulburări de ritm cardiac (dureri precordiale sau retrosternale, lipsă de aer, palpitații, senzația de frică etc.)

Dacă vă confrunțați cu simptomatologia mai sus amintită, prezentați-vă de urgență la medic !

De asemenea, reamintim populației că **se poate adresa pentru servicii medicale** celor 19 centre de permanență (11 în mediul urban și 8 în mediul rural), serviciului de ambulanță, serviciilor de gardă- Unitățile de Primire Urgență din cadrul spitalelor.

- ❖ Serviciile medicale acordate de medicii de familie în cadrul **centrelor de permanență** sunt gratuite și se adresează tuturor persoanelor care le solicită, indiferent de statutul de asigurat al acestora și indiferent pe lista cărui medic de familie sunt înscrise.

Serviciile medicale acordate de medici în cadrul centrelor de permanență sunt următoarele:

- a) asistență medicală în afecțiunile acute și urgențele medico-chirurgicale, în limitele competenței medicului de familie și posibilităților tehnice;
- b) trimitere către alte specialități în vederea internării, în situațiile care depășesc competențele medicului de familie;
- c) administrarea medicației necesare tratamentului de urgență;
- d) eliberarea unei scrisori medicale pe care pacientul o va prezenta în zilele următoare medicului său de familie pentru informarea asupra diagnosticului și tratamentului administrat în centrul de permanență.

Programul de lucru din centrele de permanență este următorul:

- în zilele lucrătoare ,garda se instituie între orele 15.00-8.00
- în zilele de sâmbătă, duminică și sărbători legale precum și în zilele declarate libere de către Guvernul României garda durează 24 ore, desfășurându-se între orele 8.00-8.00.

1. CENTRUL DE PERMANENȚĂ „DR.I.T. MERA” ȘIRIA :

Adresa: *Șiria, Str.Reg.85 Infanterie, nr.1859, ap.1* , Telefon : 0257.531226

2. CENTRUL DE PERMANENȚĂ GURAHONȚ:

Adresa: *Gurahonț, Str.Ioan Buteanu, nr.28* ,Telefon : 0257.316020

3. CENTRUL DE PERMANENȚĂ MONEASA:

Adresa: *Moneasa, nr.73* , Telefon : 0257.313110

4. CENTRUL DE PERMANENȚĂ VLAICU:

Adresa: *Arad, Calea Aurel Vlaicu, Bl.7, ap.34*, Telefon : 0257.212950

5. CENTRUL DE PERMANENȚĂ FELNAC:

Adresa: *Felnac, nr.393* , Telefon : 0257.411000

6. CENTRUL DE PERMANENȚĂ IGNAT:

Adresa: *Arad, Str. Oituz, nr.224-226* , Telefon : 0257.285905

7. CENTRUL DE PERMANENȚĂ PARIS:

Adresa: *Arad, Str. Paris, nr.2, corp B, ap.8* , Telefon : 0753.707906

8. CENTRUL DE PERMANENȚĂ GENESYS:

Adresa: *Arad, Str.Dr.Cornel Radu, nr.3* , Telefon : 0749.217573

9. CENTRUL DE PERMANENȚĂ ILYES:

Adresa: *Arad, Str.Independenței, nr.11* , Telefon : 0357.430460

10. CENTRUL DE PERMANENȚĂ CHIȘINEU CRIȘ:
Adresa: *Chisineu Cris, Str.Înfrățirii, nr.95* , Telefon : 0357.430520
11. CENTRUL DE PERMANENȚĂ GURBA:
Adresa: *Gurba* , nr. 40, Telefon : 0357.404026
12. CENTRUL DE PERMANENȚĂ SÂMBĂTENI:
Adresa: *Sîmbăteni, nr.96* , Telefon : 0357.405600
13. CENTRUL DE PERMANENȚĂ LIPOVA:
Adresa: *Lipova, str.Făgetului, nr.6*, Telefon: 0357.409029
14. CENTRUL DE PERMANENȚĂ TURCIN:
Adresa: *Arad, str.Episcop Roman Ciorogariu, nr.52*, Telefon : 0257.285510
15. CENTRUL DE PERMANENȚĂ MEDISYS:
Adresa: *Arad, str.Calea Timișoriei, nr.30*, Telefon : 0765.721700 , 0257.709638
16. CENTRUL DE PERMANENȚĂ ”MEDMUN” VLADIMIRESCU
Adresa: *Vladimirescu, str.Progresului, nr.69*, Telefon : 0257.514709
17. CENTRUL DE PERMANENȚĂ ”ACOPERĂMÂNTUL MAICII DOMNULUI” GRĂDIȘTE
Adresa: *Arad, str.Smochinului, nr.2*, Telefon : 0374.930991
18. CENTRUL DE PERMANENȚĂ ”LASERMED” VLADIMIRESCU
Adresa: *Vladimirescu, FN*, Telefon : 0257.708340
19. CENTRUL DE PERMANENȚĂ SÂNTANA
Adresa: *Sântana, str.Muncii, nr.53* , Telefon : 0257. 462092
- ❖ **Serviciul Județean de Ambulanță** poate fi solicitat gratuit, din orice rețea de telefonie fixă sau mobilă ,la numărul unic de apeluri de urgență 112.
 - ❖ **Spitalele și structurile de primiri urgențe** (camere de gardă, compartimente și unități de primiri urgențe) au activitate permanentă, în conformitate cu planificarea medicilor în turele de gardă.

**DIRECTOR EXECUTIV
DR. POTOLIA GEANINA**

Întocmit, dr. Avram Carmen - medic compartiment Evaluarea și Promovarea Sănătății