



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

Nr.8351/29.12.2023

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 stiti ca va fac rau
- 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 lamaie
- mâncați încet și mestecați mâncarea cât mai mult timp pentru a ușura activitatea stomacului
- serviți 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.

In caz de nevoie, va puteti adresa celor 19 centre de permanenta din judetul Arad:

Locație	Nume	Adresă	Număr de telefon
Municipiul Arad	Centrul de Permanență Ignat	str. Oituz, nr. 224-226	0257 285 905/ 0257 280 312
Municipiul Arad	Centrul de Permanență „Acoperământul Maicii Domnului” Grădiște	str. Smochinului, nr. 2	0724 329 502
Municipiul Arad	Centrul de Permanență Turcin	str. Episcop Ramani Ciorogariu, nr. 52	0257 285 510
Municipiul Arad	Centrul de Permanență PARIS	str. Paris, nr. 2, corp B, apt. 8	0753 707 906
Municipiul Arad	Centrul de Permanență Medisys	Str. Ady Endre, nr. 54, apt 1	0765 721 700
Municipiul Arad	Centrul de Permanență	str. Independentei,	0357 430 460

	Ilyeș	nr. 11	
Municipiul Arad	Centrul de Permanență Dr. Manuila	str. Cornel Radu, nr. 1-3	0749 217 573
Municipiul Arad	Centrul de Permanență Vlaicu	Calea Aurel Vlaicu, bl 7, apt 34	0257 212 950 / 0755 759 075
Chișineu Criș	Centrul de Permanență Chișineu Criș	str. Înfrățirii, nr. 95	0357 430 520
Felnac	Centrul de Permanență Felnac	localitatea Felnac, nr 393	0257 411 000
Gurahonț	Centrul de Permanență Gurahonț	str. Ioan Buteanu, nr.28	0257 316 020 / 0257 316 442
Gurba	Centrul de Permanență Gurba	localitatea Gurba, nr. 40	0357 404 026
Lipova	Centrul de Permanență Lipova	Str. Făgetului, nr. 6	0357 409 029
Moneasa	Centrul de Permanență Moneasa	localitatea Moneasa, nr. 73	0257 313 110
Sâmbăteni	Centrul de Permanență Sâmbăteni	Sâmbăteni, nr. 96	0357 405 600
Sântana	Centrul de Permanență Sântana	str. Muncii, nr. 53	0257 462 092
Șiria	Centrul de Permanență „Dr. I.T.Mera” Șiria	Str. Reg. 85 Infanterie, nr. 1859, apt.1	0257 531 226
Vladimirescu	Centrul de Permanență Lasarmed Vladimirescu	str. Augusta, nr. 22	0257 708 340
Vladimirescu	Centrul de Permanență Medmun Vladimirescu	str. Progresului, nr. 69	0257 514 709

Vă reamintim programul de funcționare a celor 8 centre din municipiul Arad și a celor 11 din județul Arad:

Luni-Vineri–15:00-08:00

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

Sarbatore fericite !

DIRECTOR EXECUTIV
DR. IRMIE CECILIA GABRIELA



Întocmit
Cons. Alisa Oana Bătrîn