



**MINISTERUL SĂNĂTĂȚII**  
**Direcția de Sănătate Publică a Județului BIHOR**  
**Str. Piața Libertății nr. 34, 410042-Oradea**  
**Tel. 0259-434565, 415521; Fax 0259-418654**  
**Internet: www.dspbihor.ro**

**e-mail : secretariat@aspbihor.ro ; programe@aspbihor.ro**

---

08.04.2015

*Comunicat de presă*

***ASISTENȚA MEDICALĂ ȘI FARMACEUTICĂ DIN JUDEȚUL BIHOR ÎN  
PERIOADA SĂRBĂTORII PASCALE***

În perioada cu zile libere ale Sărbătorii Pascale (între 11.04.2015 și 13.04.2015), asistența medicală și farmaceutică din județul Bihor va fi asigurată de unități cu program de activitate permanent (similar zilelor de sfârșit de săptămână):

**I. Centre de permanență al medicilor de familie (CP) sunt următoarele:**

- **C.P. „Gh. Doja” Oradea:** Oradea, str. Gh. Doja, nr.99/F; **Telefon:** 0359-411331;
- **C.P. „Clujului” Oradea:** Oradea, Calea Clujului, nr. 223/B; **Telefon:** 0359-438125;
- **C.P. „Vlădeasa” ORADEA:** Oradea, str. Vlădeasa, nr. 70;
- **C.P. Biharia:** Biharia, str. Trandafirilor, nr.35; **Telefon:** 0259-342770;
- **C.P. Ceica:** Ceica, nr. 4; **Telefon:** 0259-324472;
- **C.P. Ciuhoi:** Ciuhoi, nr.205; **Telefon:** 0259-328821;
- **C.P. Cîmpani:** Cîmpani, nr.88/A; **Telefon:** 0359175253;
- **C.P. Cociuba Mare:** Cociuba Mare, nr. 83; **Telefon:** 0259.311302;
- **C.P. Dobrești:** Dobrești, nr. 267/A; **Telefon:** 0732718337;
- **C.P. Holod:** Holod, nr. 238;**Telefon:** 0259- 311777;

- **C.P. MIȘCA:** Mișca, nr. 380; **Telefon:** 0359174090;.
- **C.P. Olcea:** Olcea, nr.70; **Telefon:** 0359-450500;
- **C.P. Pomezzeu:** Pomezzeu , nr. 80; **Telefon:** 0259-322967;
- **C.P. Răbăgani:** Rabagani, nr. 29/A; **Telefon:** 0259-324900; 0259-324846;
- **C.P. Săcădat:** Săcădat, nr. 180; **Telefon:** 0259-458248;
- **C.P. Săcuieni:** Săcuieni, str. Libertății, nr. 28; **Telefon:** 0259-352748; 0259-352743; 0259-352744;
- **C.P. Sălacea:** Sălacea, nr. 319; **Telefon:** 0766486957;
- **C.P. Sârbi:** Sirbi, nr. 547; **Telefon:** 0359-445811;
- **C.P. Sudrigiu:** Sudrigiu, nr. 134, **Telefon:** 0259-237431;
- **C.P. Suplacu de Barcău:** Suplacu de Barcău, str. Crinului, nr. 16; **Telefon:** 0259-368482;
- **C.P. Șoimi:**Șoimi, nr. 38; **Telefon:** 0371301848;
- **C.P. Vadu Crisului:** Vadu Crisului, nr. 772; **Telefon:** 0259-443020;
- **C.P. Valea lui Mihai:** Valea lui Mihai, Str. Republicii, nr. 29;**Telefon:** 0755088131;
- **C.P. Vașcău:** Vașcău, str. Unirii, nr. 75; **Telefon:**0720645501.

Personalul medical din centrele de permanență acordă asistența medicală de urgență persoanelor care se deplasează la sediul centrului de permanență.

II. **Serviciul Județean de Ambulanță și/sau SMURD** pot fi solicitate, pentru urgențe medico-chirurgicale, gratuit din orice rețea de telefonie fixă sau mobilă, la **Numărul Unic pentru Apeluri de Urgență 112**.

III. **Ambulanța Pelican, poate fi solicitată la numărul de telefon 0259-962, va deservi cazurile urgente în perioadele sărbătorilor.**

IV. **Structurile de primiri urgente** (camerele de gardă, compartimente și unități de primiri urgente) **din cadrul spitalelor publice** au o activitate permanentă, în conformitate cu planificarea medicilor în cadrul turelor de gardă.

V. Asistența de urgență pentru **medicină dentară** este asigurată de Compartimentul de Primiri Urgențe din cadrul Spitalului Clinic Municipal „Dr. Gavril Curteanu” Oradea, str. Corneliu Coposu nr. 12. În această locație

este furnizată permanent și în mod gratuit asistența stomatologică de urgență pentru cetățenii cu probleme dentare.

VI. **FARMACIILE cu program de lucru non-stop** în perioadele sărbătorilor, conform datelor comunicate de CAS Bihor, sunt următoarele:

- 1.Farmacia Concordia - Oradea, P-ta Bucuresti, nr. 2-4;
- 2.Farmacia Sanifarm 58 - Oradea, Republicii, nr.33;
- 3.Farmacia Biovita - Oradea, str. Republicii nr.40;
- 4.Farmacia FARMIMPEX - Oradea, Republicii 26;
- 5.Farmacia FONTANA - Oradea-str. Transilvaniei nr.6, bl.U1;
- 6.Farmacia Medifarm - Oradea, str.Ialomitei, nr.1, Bl.AN3;
- 7.Farmacia Suflet Farm - Oradea str. Tudor Vladimirescu nr.4;
8. Farmacia Procardia - Oradea, str.Libertatii nr.4.

VII. **Laboratorul de Medicină Legală** desfășoară o activitate permanentă, conform cu planificarea turelor de gardă, medicii legiști asigură prin rotație activitatea de teren și consultațiile pentru eliberarea de certificate, pentru toate problemele specifice (determinare alcoolemie, viol, tâlhării etc). Laboratorul de Medicină Legală Oradea poate fi apelat la nr. de telefon 0259419740.

VIII.**Serviciul de Permanență al D.S.P. Bihor** va avea activitate în perioada menționată, zilnic, **între orele 9 și 17. Pentru probleme deosebite legate de sănătatea publică cetățenii se vor putea adresa la serviciul de permanență, în intervalul orar menționat, pe str. Libertății nr.34 și/sau la numărul de telefon: 0259418639.**

### ***Beneficii și riscuri în caz de consum al cărnii de miel***

În urma analizelor de laborator efectuate, **100 grame de carne de miel** au o valoare calorică ridicată de 200 - 300 kcal și un conținut ridicat de potasiu. Organele (în special ficatul), dar și carnea, conțin foarte mult fier, care se absoarbe foarte ușor, zinc și carnitina cu rol energetic și cantități mici de calciu, acidu folic și vitamina E. Are un conținut de proteine ridicat dar și multe grăsimi saturate (80 mg de colesterol la 100 grame).

***Carnea mieilor cu greutate mai mica de 10 kg sau sub 9 săptămâni poate produce, la persoane predispuse genetic – cu boli preexistente – sau în caz de consum excesiv, probleme legate de:***

- *conținut ridicat de colagen bogat in oxipurine* ce o fac dificil de digerat si iar excesul creează probleme putând declanșa atac de guta, la cei suferinzi deja, și boli gastro-intestinale și hepato-renale, la cei predispuși unor asemenea afecțiuni (cu hiperuricemie);
- *conținut scăzut de fibre alimentare:* recomandam asocierea legumele pentru a preveni constipația iar stufatul sau drobul trebuie sa aibă cat mai multa verdeța si orez;
- *conținut crescut de lipide* cu risc aterogen în special la cei cu boli cardiovasculare sau risc de colici biliare, pancreatită;
- *conținut crescut de proteine:* pot determina alergii.

*DSP Bihor recomandă cetățenilor respectarea și a următoarelor măsuri în cazul consumului cărnii de miel:*

- în cazul preparării ciorbelor, adăugarea cărnii doar in momentul fierberii și, pe cât e posibil, folosirea cărnii de la miei de 10-14 kg;
- prepararea cărnii de miel înăbușita sau preparată pe grătar, evitându-se pe cat posibil prăjelile, iar stufatul trebuie sa conțină cat mai multe legume, deoarece carnea nu conține fibre și legumele vor ajuta prevenirea constipației.
- evitarea asocierii cărnii de miel cu pâine, mămăliga sau paste. Ea trebuie asociata doar cu legume.
- la achiziționare, verificarea existenței ștampilei sanitar-veterinare.
- nu cumpărați și nu folosiți pentru preparare și consum carnea de miel care a fost depozitata la temperaturi mai mari de patru grade Celsius.

*În situația în care starea generală este alterată recomandăm adresarea la cea mai apropiată unitate medicală care are program de activitate permanent pentru cazurile urgente în scopul examinării medicale și instituirii precoce a tratamentului adecvat.*

DIRECTOR EXECUTIV  
DR. DANIELA RAHOTĂ