



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

27.04.2016

Comunicat de presă

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

În perioada cu zile libere ale Sărbătorii Pascale (între 30.04.2016 și 2.05.2016), 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:

1. C.P. "Gh. Doja" Oradea: Oradea, str. Gh. Doja, nr.99/F; Telefon: 0359-411331;
2. C.P. „Leagănelui" Oradea: Oradea, str. Leagănelui, nr. 13/A; Telefon:0359-438125;
3. C.P. „Vlădeasa" Oradea: Oradea, str. Vlădeasa, nr. 70; Telefon: 0359-415315;
4. C.P. „Medena" Oradea: Oradea, str. Anton Bacalbașa, nr.2; Telefon: 0259-221122;
5. C.P. „Nufărul" Oradea: Oradea, str. Grigore Moisil nr.7; Telefon: 0359-454496;
6. C.P. „Cantemir" Oradea: Oradea, str. Kiev nr.3; Telefon: 0259-471824;
7. C.P. Biharia: Biharia, str. Trandafirilor, nr.35; Telefon: 0259-342770;
8. C.P. Brusturi: Brusturi nr.166/4; Telefon: 0259-326835;
9. C.P. Ceica: Ceica, nr. 4; Telefon 0259-324472;
10. C.P. Ciuhoi: Ciuhoi, nr.205; Telefon: 0259-328821;
11. C.P. Câmpani: Câmpani, nr.88/A; Telefon: 0359175253;
12. C.P. Cociuba Mare: Cociuba Mare, nr. 83; Telefon: 0359-405393;
13. C.P. Dobrești: Dobrești, nr.267/A; Telefon: 0732718337;
14. C.P. Drăgești: Drdgești nr.183; Telefon: 0359-462562;
15. C.P. Holod: Holod, nr. 238; Telefon: 0259- 311777;

16. C.P. Mișca: Mișca, nr. 380; Telefon: 0359174090;.
17. C.P. Olcea: Olcea, nr.70; Telefon: 0359-450500;
18. C.P. Pomezou: Pomezou , nr. 80; Telefon: 0259-322967;'
19. C.P. Răbăgani: Răbăgani, nr. 29/A; Telefon: 0259-324900; 0259-324846;
20. C.P. Săcădat: Săcădat, nr. 180; Telefon: 0259-458248;
21. C.P. Săcueni: Săcueni, str. Libertății, nr. 28; Telefon:0259-352655;
22. C.P. Sălacea: Sălacea, nr.319; Telefon: 0766486957;
23. C.P. Sârbi: Sârbi, nr.547; Telefon: 0359-445811;
24. C.P. Suplacu de Barcău: Suplacu de Barcău, str. Crinului, nr. 16; Telefon: 0259-368352;
25. C.P. Șoimi: Șoimi, nr. 38; Telefon: 0371301848;
26. C.P. Vadu Crisului: Vadu Crisului, nr.772; Telefon: 0259-443020;
27. C.P. Valea lui Mihai: Valea lui Mihai, Str. Republicii, nr. 29;Telefon:0755088131 ;
28. C.P. Vașcău: Vașcău, str. Unirii, nr. 75; Telefon: 072064550.

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 urgențe** (camerele de gardă, compartimente și unități de primiri urgențe) **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 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 mică 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:

- *conținutul ridicat de collagen bogat în oxipurine:* este greu digerabil iar excesul creează probleme cum ar fi: atac de gută, la cei suferinzi deja, și boli gastro-intestinale și hepato-renale, la cei predispuși unor asemenea afecțiuni (cu hiperuricemie);

- *conținutul scăzut de fibre alimentare:* recomandăm consumul în asocieră cu legume pentru a preveni constipația; stufatul sau drobul trebuie să aibă cât mai multă verdeață și orez;

- *conținutul crescut de lipide:* are risc aterogen, în special la cei cu boli cardiovasculare, sau risc de colici biliare, pancreatită;
- *conținutul crescut de proteine:* predispune la alergii.

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

- în cazul preparării ciorbelor, adăugarea cărnii doar în 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 cât posibil prăjelile, iar stufatul trebuie să conțină cât mai multe legume, deoarece carnea nu conține fibre și legumele vor ajuta prevenirea constipației.
- evitarea asocierii cărnii de miel cu pâine, mămăligă sau paste. Ea trebuie asociată 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 depozitată 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