



04.04.2018

Comunicat de presă

**ASISTENȚA MEDICALĂ ȘI FARMACEUTICĂ DIN JUDEȚUL BIHOR ÎN ZILELE LIBERE
ALE SĂRBĂTORILOR PASCALE**

În perioada cu zile libere ale Sărbătorilor Pascale (între 6 și 9 aprilie 2018) 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:

NR. CRT	DENUMIRE CENTRU DE PERMANENȚĂ	ADRESĂ	NUMĂR DE TELEFON
1.	C.P. "Cantemir" Oradea	Oradea, str. Kiev, nr.3	0259- 471824
2.	C.P. "Medena" Oradea	Oradea, str. Anton Bacalbașa, nr.2	0259- 221122
3.	C.P. "Nufărul" Oradea	Oradea, str. Grigore Moșil, nr.7	0359- 454496
4.	C.P. "Olimpiadei" Oradea	Oradea, str. Olimpiadei, nr. 5	0775303808
5.	C.P. "Rovine" Oradea	Oradea, str. Rovine, nr.117	0359- 462124
6.	C.P. "Gh. Doja" Oradea	Oradea, str. Gh. Doja, nr.99/F	0359-411331
7.	C.P. „Leagănelui” Oradea	Oradea, str. Leagănelui, nr. 13/A	0359-438125
8.	C.P. „Vlădeasa” Oradea	Oradea, str. Vlădeasa, nr. 70	0359- 415315
9.	C.P. Biharia	Biharia, str. Trandafirilor, nr.35	0259- 342770
10.	C.P. Bratca	Bratca, nr.124	0259- 473341
11.	C.P. Brusturi	Brusturi, nr. 166/A	0259- 326835
12.	C.P. Cefa	Cefa, nr.1	0359- 170615
13.	C.P. Ceica	Ceica, nr. 4	0259- 324472
14.	C.P. Cîmpani	Cîmpani, nr.88/A	0359- 175253
15.	C.P. Ciumeghiu	Ciumeghiu, nr. 170	0259- 392464
16.	C.P. Cociuba Mare	Cociuba Mare, nr. 83	0359- 405393
17.	C.P. Dobrești	Dobrești, nr. 267/A	0771- 649246
18.	C.P. Drăgești	Drăgești, nr. 183	0359- 462562
19.	C.P. Fughiu	Fughiu, str. 512, nr. 2	0359-174173
20.	C.P. Holod	Holod, nr. 238	0259- 311777
21.	C.P. Lugașu de Jos	Lugașu de Jos, nr.175/A	0359- 190959
22.	C.P. Mișca	Mișca, nr. 380	0359- 174090
23.	C.P. Olcea	Olcea, nr.70	0359-450500
24.	C.P. Pomezueu	Pomezueu , nr. 80	0259-322967
25.	C.P. Răbăgani	Rabagani, nr. 29/A	0259-

			324900 324846	0259-
26.	C.P. Săcădat	Săcădat, nr. 180	0259-458248	
27.	C.P. Săcuieni	Săcuieni, str. Libertății, nr. 28	0259- 352655	
28.	C.P. Sălacea	Sălacea, nr. 319	0766- 486957	
29.	C.P. Sârbi	Sirbi, nr. 547	0359- 445811	
30.	C.P. Sîntandrei	Sîntandrei, nr. 526	0359-190778	
31.	C.P. Suplacu de Barcău	Suplacu de Barcău, str. Crinului, nr. 16	0259-368362	
32.	C.P. Vadu Crisului	Vadu Crisului, nr. 772	0259-443020	
33.	C.P. Valea lui Mihai	Valea lui Mihai, Str. Republicii, nr. 29	0755- 088131	
34.	C.P. Vașcău	Vașcău, str. Unirii, nr. 75	0720- 645501	

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 și în zilele menționate.**
- 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** sunt următoarele:
- 1.Farmacia FARMIMPEX - Oradea, Republicii 26;
 - 2.Farmacia FONTANA - Oradea-str. Transilvaniei nr.6. bl.U1;
 - 3.Farmacia FARMA IMPEX – Beiuș, str. Horea nr.26;
 - 4.Farmacia MEDIFARM - Oradea, str.Ialomitei, nr.1, Bl.AN3;
 - 5.Farmacia SUFLET FARM – Oradea, str. Tudor Vladimirescu 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.**

Recomandări pentru menținerea sănătății în perioadele Sărbătorilor Pascale

- **achiziționarea de produse alimentare de origine animală din locuri și spații autorizate pentru comercializare**, pentru a se înlătura riscul consumului alimentelor înfestate ce pot produce toxiinfecții alimentare, trichineloză.
- **respectarea măsurilor de prevenire a gripei și infecțiilor de căi respiratorii**: întărirea rezistenței organismului prin: exerciții fizice, mișcare, plimbări în aer liber; alimentație sănătoasă (bogată în vitamine – din legume și fructe proaspete - și proteine; evitarea grăsimilor de origine animală), îmbrăcăminte și încălțăminte adecvată sezonului, evitarea fumatului.
- **să evite consumul excesiv de alimente și alcool**, cauzatoare de: colici biliare și renale, boli cardiovasculare (infarct miocardic, crize hipertensive, accidente cerebro-vasculare), ulcere gastro-duodenale, decompensarea în cazul persoanelor care suferă de diabet zaharat (come hipoglicemice sau hiperglicemice), afectări cerebrale acute prin consum excesiv de alcool. **Prăjiturile și cozonacul**, deoarece au un conținut ridicat de glucide, reprezintă un risc major pentru persoanele care au diabet zaharat sau predispoziție la diabet zaharat de aceea trebuie consumate cu moderație.
- **Carnea de miel**, consumată tradițional în această perioadă, poate determina afectarea stării de sănătate dacă este consumată în exces și/sau dacă este preparată necorespunzător. Datorită compoziției nutriționale pot apărea următoarele riscuri:
 - *conținutul ridicat de colagen 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 asociere 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.

În cazul consumului cărnii de miel, în vederea protejării sănătății, trebuie respectate următoarele măsuri:

 - 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 înăbușită 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, mămăliga 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. Rahotă Daniela