



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 ; relatiipublice@aspbihor.ro

13.04.2017

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

În perioada cu zile libere ale Sărbătorii Pascale (între 15.04.2017 și 17.04.2017), 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 Moisil, nr.7	0359- 454496
4.	C.P. "Olimpiadei" Oradea	Oradea, str. Olimpiadei, nr. 5	0775303808 0359404444
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. „Leagănului” Oradea	Oradea, str. Leagănului, 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. Ciuhoi	Ciuhoi, nr.205	0259-328821
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. Holod	Holod, nr. 238	0259- 311777
20.	C.P. Lugașu de Jos	Lugașu de Jos, nr.175/A	0359- 190959
21.	C.P. Mișca	Mișca, nr. 380	0359- 174090
22.	C.P. Olcea	Olcea, nr.70	0359-450500
23.	C.P. Pomezou	Pomezou , nr. 80	0259-322967
24.	C.P. Răbăgani	Rabagani, nr. 29/A	0259-324900 0259-324846
25.	C.P. Săcădat	Săcădat, nr. 180	0259-458248
26.	C.P. Săcuieni	Săcuieni, str. Libertății, nr. 28	0259- 352655
27.	C.P. Sălacea	Sălacea, nr. 319	0766- 486957
28.	C.P. Sârbi	Sirbi, nr. 547	0359- 445811
29.	C.P. Sîntandrei	Sîntandrei, nr. 526	0359-190778
30.	C.P. Suplacu de Barcău	Suplacu de Barcău, str. Crinului, nr. 16	0259-368362
31.	C.P. Vadu Crisului	Vadu Crisului, nr. 772	0259-443020
32.	C.P. Valea lui Mihai	Valea lui Mihai, Str. Republicii, nr. 29	0755- 088131
33.	C.P. Vașcău	Vaşcău, 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 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 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:

- *conținutul ridicat de colagen bogat in 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 sa aibă cat mai multa 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 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. RAHOTĂ DANIELA**