**MINISTERUL SĂNĂTĂŢII**

**DIRECŢIA de Sănătate Publică a Judeţului SIBIU**

**Sibiu, str. Gh. Bariţiu, nr. 3 cod 550178 Tel.: 0269 - 210071 / 211566**

 **Fax :0269-217092; e-mail :** **relatiicupublicul@dspsibiu.ro**

[**www.dspsibiu.ro**](http://www.dspj-sibiu.rdslink.ro)

*Operator prelucrare date cu caracter personal în conformitate cu Regulamentul (UE) 679/2016 înregistrat sub nr.38232 la ANSPDCP*

COMPARTIMENT RELAȚII CU PUBLICUL

**RECOMANDĂRI PENTRU POPULAȚIE ÎN PERIOADA PAȘTELUI**

 Având în vedere faptul că sărbătoarea Învierii se apropie cu pași repezi iar sibienii se pregătesc deja de mese îmbelșugate alături de cei dragi, Direcția de Sănătate Publică Sibiu face câteva recomandări cu privire la riscurile care pot apărea din punct de vedere al sănătății publice.

 Una dintre cele mai importante recomandări este aceea de a rămâne la domiciliu în situația în care sunt apar simptome de boală. Prezența unei afecțiuni transmisibile îi poate îmbolnăvi și pe ceilalți.

 Persoanelor care suferă de afecțiuni cronice, li se recomandă să respecte cu strictețe recomandările medicilor cu privire la regimul alimentar și medicația specifică. Sunt de evitat excesele de cafea, tutun, alcool ori mâncare!

 Alimentele trebuie gătite suficient și depozitate în spații corespunzătoare astfel încât să fie eliminat riscul de alterare a acestora. Nu se consumă produsele expirate sau care și-au modificat gustul, mirosul și aspectul! Produsele trebuie achiziționate doar din surse sigure, verificate, cu aspect proaspăt. Atenție la ouă! Nu se recomandă consumul a mai mult de două ouă pe zi, mai ales în cazul persoanelor care suferă de colesterol ridicat.

 Atenție la carnea de miel! Aceasta trebuie achiziționată doar de la comercianți verificați sanitar-veterinar, trebuie depozitată în frigider până la preparare dar și după ce a fost gătită. Friptura sau alte preparate specifice trebuie consumate alături de salate sau legume, în niciun caz cu garnituri de cartofi, paste sau orez! Se recomandă prepararea alimentelor la cuptor sau pe grătar, în detrimentul prăjitului în ulei.

 Nu se recomandă excesul nici când vine vorba despre dulciuri. Zahărul din deserturi poate crește indicele glicemic. Prăjiturile pot fi înlocuite cu succes de fructe proaspete. După fiecare masă, sunt benefice activitățile sportive ușoare. O alegere sănătoasă poate fi o plimbare în aer liber.

Director Executiv

Ec. Cojocaru Nicolae Horațiu

Întocmit:

Cons. princip. Denisa Ungureanu