

B. Informarea populației despre necesitatea unor măsuri de protecție cu referire la:

- *evitarea deplasărilor sau alternarea acestora cu repausul, în spații dotate cu aer condiționat (magazine, spații publice);*
- *evitarea spațiilor aglomerate, a expunerii la soare și a efortului fizic intens între orele 11.00-18.00;*
- *asigurarea unei hidratări și alimentații corespunzătoare adaptate sezonului, compusă în special din apă, sucuri naturale din fructe, ceaiuri călduțe, fructe, legume sau iaurturi;*
- *adaptarea vestimentației prin purtarea unor haine lejere, subțiri, deschise la culoare, pălării și ochelari de soare;*
- *evitarea consumului de alimente cu un conținut sporit de grăsimi, în special de origine animală, precum și a băuturilor alcoolice și a celor care conțin cofeină (cafea, ceai, cola) sau zahăr (sucurile carbogazoase) în cantitate mare.*