



Canicule

Conseils utiles pour les aîné.e.s

Numéro gratuit 0800 22 55 11
plancanicule@ville-ge.ch

En collaboration avec



Plus d'informations en
scannant le QR code



Genève,
ville sociale et solidaire

www.geneve.ch



Que faire en cas de canicule ?



Porter des vêtements clairs et amples



Réduire l'activité physique



Rafrâichir l'organisme : douches fraîches, linges humides sur le front et la nuque, compresses froides sur les bras et les mollets, bains rafraîchissants pour les pieds et les mains



Fermer les stores et les volets durant la journée



Aérer durant la nuit



Rechercher la fraîcheur à l'extérieur aux heures les moins chaudes de la journée (lieux ombragés)



Boire au minimum 1,5 litre d'eau par jour, même sans avoir soif

Un gobelet vous est offert et peut être retiré à Cité Seniors (rue de Lausanne 62) et dans les Points info (rue Hoffmann 8 et rue Dancet 22)



Manger des aliments riches en eau (fruits, salades, légumes) et légers

Donner des nouvelles régulières à ses proches et faire appel à ses voisin.e.s