



Canicule

Conseils utiles

0800 22 55 11 (numéro gratuit)
plancanicule@ville-ge.ch

Infos et carte des lieux frais
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



Rafrâchir 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



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

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