



Canicule

Conseils pour les aîné-e-s

Sur inscription

Numéro gratuit 0800 22 55 11

plancanicule@ville-ge.ch

Lieux frais pour toutes et tous

En collaboration avec



**Genève,
ville sociale et solidaire**

www.ville-geneve.ch



Que faire en cas de canicule ?



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

SIG vous fournit chaque jour une eau potable d'excellente qualité. Votre eau du robinet, l'Eau de Genève, est variée en sels minéraux et peut être bue tous les jours par toute la famille.

Elle est plus écologique et moins chère que toutes les eaux en bouteille.

www.sig-ge.ch



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



Réduire l'activité physique



Rester chez soi en privilégiant la détente



Fermer les stores et les volets durant la journée



Aérer durant la nuit



Porter des vêtements clairs et amples



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

Donner des nouvelles régulières à ses proches et faire appel à ses voisins.