

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.

**La Ville est à votre disposition !
Inscriptions dès le 3 juin 2019**

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

En collaboration avec



Canicule

Conseils pour les aîné-e-s

Lieux frais pour toutes et tous

Genève,
ville sociale et solidaire

www.ville-geneve.ch



Pour vous, avec vous. Ensemble



Un plan canicule renouvelé

Cette année à nouveau, la Ville de Genève veut prévenir les risques liés à la canicule. Le Département de la cohésion sociale et de la solidarité se préoccupe tout particulièrement du bien-être des seniors qui sont très sensibles aux grandes chaleurs. Et il propose en outre un plan des lieux frais!

Les questions liées aux changements climatiques font la une des médias et mobilisent de plus en plus la société civile. Cette mobilisation est urgente. Comme sont nécessaires des mesures ciblées pour les personnes les plus fragiles.

Les personnes âgées qui vivent seules, sans contacts réguliers avec des professionnel-le-s de la santé, sont les plus vulnérables. Dans une grande ville, on sait que les familles et les voisin-e-s ne sont pas toujours présent-e-s.

Information précise et attention active

En plus des consignes habituelles de prévention rappelées dans ce flyer, et du dispositif qui prévoit que les personnes âgées vivant seules chez elles peuvent s'inscrire pour être régulièrement appelées en cas de canicule, voici une liste de lieux frais. Ces lieux permettent de s'arrêter à l'abri de la chaleur, de prendre un moment de pause protégé du soleil et de se réhydrater.

Je suis certaine que vous serez bien reçu-e-s dans les enseignes listées dans ce flyer et je remercie vivement ces établissements et ces institutions pour leur accueil.

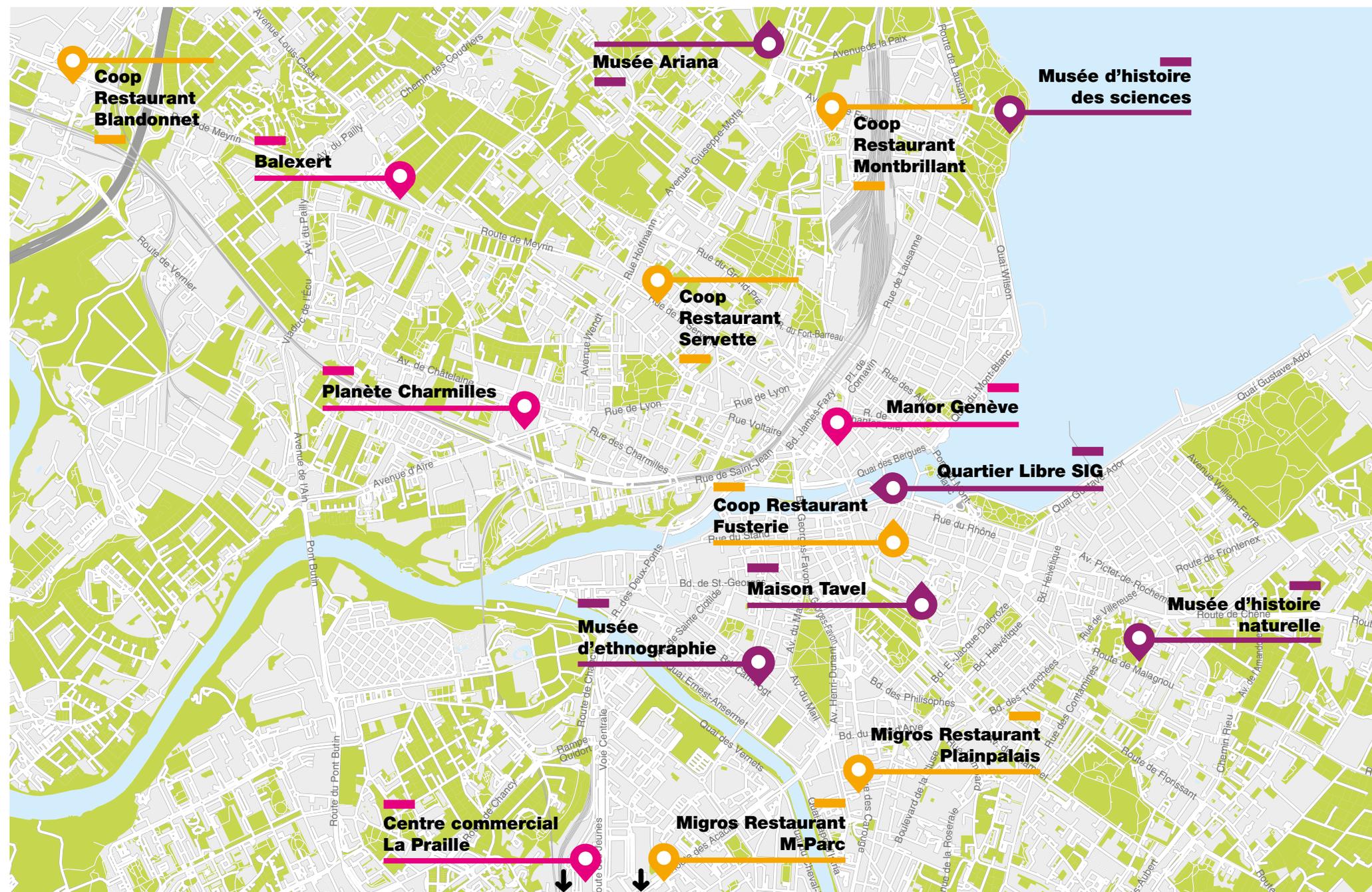
Un bel été à toutes et tous!

Esther Alder
Conseillère administrative

En cas de canicule, les personnes âgées risquent de souffrir particulièrement.

La Ville de Genève propose un soutien concret en contactant régulièrement les personnes qui se sont inscrites au préalable.

Des lieux frais ouverts au public



Les parcs sont les lieux naturels les plus frais en ville.

En outre, plus de 270 points d'eau (fontaines, vasques, bornes) sont à votre disposition pour vous rafraîchir dans les quartiers de la Ville de Genève.