

Des gestes simples durant les fortes chaleurs

Boire beaucoup et manger suffisamment

- Boire (au moins 1,5 l/jour), sans attendre d'avoir soif
- Privilégier des repas froids et équilibrés – en cas de diminution d'appétit, n'hésitez pas à faire plusieurs petits repas sur la journée (entre 4 et 6)
- N'hésitez pas à préparer une boisson rehydratante (Gérostar)

Eviter la chaleur et se rafraîchir

- Fermer les fenêtres de son logement aux heures chaudes
- Aérer les pièces la nuit
- Porter des vêtements légers
- Se rafraîchir avec des serviettes humides et froides

Eviter les efforts physiques

Agissez immédiatement si vous ressentez un de ces symptômes liés à la canicule



- Maux de tête
- Vertiges
- Confusion
- Nausée
- Vomissements
- Bouche sèche
- Faiblesse
- Diarrhée
- Crampes musculaires



→ **APPELEZ VOTRE MÉDECIN**

Vous avez des questions ?

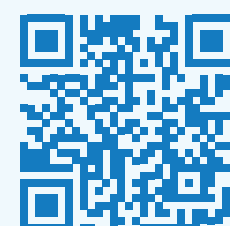
Permanence téléphonique (7j/7, 24h/24)

📞 022 420 20 20

Suivez-nous



Plus d'infos :



imad-ge.ch/canicule