



ATTENTION

Canicule

PENSEZ À VOUS !

Des gestes simples durant les fortes chaleurs

- 1 Eviter les efforts physiques
- 2 Eviter la chaleur & se rafraîchir
 - Fermer les fenêtres de son logement aux heures chaudes
 - Aérer les pièces la nuit
 - Porter des vêtements légers
 - Se rafraichir avec des serviettes humides et froides
- 3 Boire beaucoup & manger léger
 - Boire sans attendre d'avoir soif (au moins 1,5 litre/jour)
 - Privilégier des repas froids : fruits, salades, légumes, produits laitiers
 - Veiller à consommer suffisamment de sel

Symptômes liés à la canicule

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



Agissez immédiatement
si vous ressentez un de
ces symptômes



Appelez votre médecin

Continuons à nous protéger et protéger nos proches de la COVID-19 en respectant les gestes barrière :



Les équipes de imad sont à vos côtés chaque jour de l'année, 24h/24

Vos contacts de proximité

Centre de maintien à domicile Carouge

Avenue Cardinal-Mermillod 36
1227 Carouge
T 022 420 20 11

Centre de maintien à domicile Pâquis

Rue de Lausanne 45-47a
1201 Genève
T 022 420 20 12

Centre de maintien à domicile Eaux-Vives

Rue des Vollandes 38
1207 Genève
T 022 420 20 13

Centre de maintien à domicile Onex

Route de Chancy 98
1213 Onex
T 022 420 20 14

Arcade imad

HUG - Bâtiment Gustave Julliard
Rue Alcide-Jentzer 17
1205 Genève
T 022 420 20 10



Permanence téléphonique

7j/7, 24h/24
T 022 420 20 00



imad - institution genevoise de maintien à domicile
Av. Cardinal-Mermillod 36 · CP 1731 · 1227 Carouge

✉ info@imad-ge.ch 🌐 imad-ge.ch

Suivez-nous



#IMAD
AVEC
VOUS