

Des gestes simples durant les fortes chaleurs



1 Boire régulièrement 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)

2 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

3 Eviter les efforts physiques



Agissez immédiatement si vous ressentez un de ces symptômes



Symptômes liés à la canicule :

Maux de tête

Vertiges

Confusion

Nausée

Vomissements

Bouche sèche

Faiblesse

**Crampes
musculaires**

Diarrhée

**Appelez votre
médecin**



**Vous avez des questions ?
Contactez la permanence
téléphonique disponible 7j/7
au 022 420 20 20**

Chaque jour de l'année,
24h/24, les professionnels
de imad interviennent
au domicile des personnes
fragiles et vulnérables.

**Centre de
maintien à domicile
Carouge**

Avenue
Cardinal-Mermillod 36
1227 Carouge
022 420 20 11

**Centre de
maintien à domicile
Pâquis**

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

**Centre de
maintien à domicile
Eaux-Vives**

Rue des Vollandes 38
1207 Genève
022 420 20 13

**Centre de
maintien à domicile
Onex**

Route de Chancy 98
1213 Onex
022 420 20 14

**Arcade imad HUG
Bâtiment**

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



POUR TOUTE INFORMATION

T 022 420 20 00 • info@imad-ge.ch • imad-ge.ch

Suivez-nous



**#IMAD
AVEC
VOUS**

