

ATTENTION

# Canicule



## 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

Plus d'infos :



Suivez-nous



[imad-ge.ch/canicule](https://imad-ge.ch/canicule)