

trop chaud

Des gestes simples
pour se protéger
en cas de fortes chaleurs



Je ferme en journée
et j'aère la nuit

Je bois au moins
1,5l d'eau par jour

Je reste à l'ombre

Je fais du sport
et je jardine durant
les heures les
plus fraîches

Je porte des
vêtements légers

Je prends
des nouvelles
de mes proches

J'évite l'alcool

Je mange léger

Je me rafraîchis
avec un linge
humide

Je m'informe
en cas de prise
de médicaments



REPUBLIQUE
ET CANTON
DE GENEVE

POST TENEBRAS LUX

En coordination avec
l'État de Vaud DSAS/DGS



Informations
canicule.ge.ch



Avant d'aller aux urgences
Appelez le

0800 116 117

Centrale Santé Genève

Évaluation et orientation
gratuite 24h/24 7j/7