

trop chaud

Des gestes simples pour se protéger
en cas de fortes chaleurs

Activité physique



J'écoute les signaux
de mon corps et
respecte mes limites

Je porte des
vêtements légers

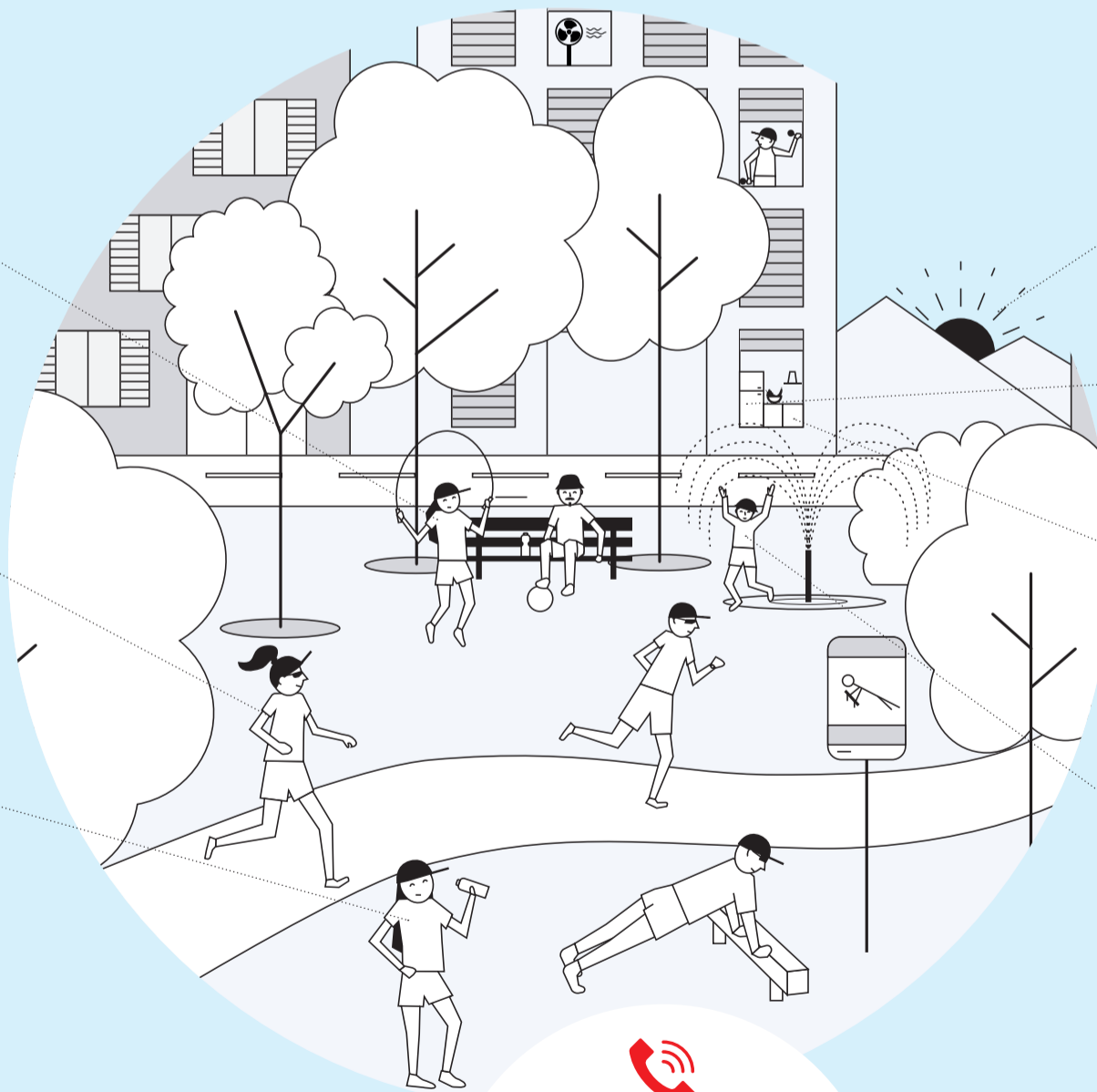
Je bois au moins
1,5l d'eau par jour

Je fais mon sport
durant les heures
les plus fraîches

Je mange léger

J'évite l'alcool

Je me rafraîchis
avec de l'eau ou
un linge humide



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