

Canicule: buvez régulièrement

1

Boire beaucoup et manger léger

- Boire (au moins 1,5 l/ jour), sans attendre d'avoir soif
- Privilégier des repas froids (fruits, salades, légumes, produits laitiers)
- Veiller à consommer suffisamment de sel

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

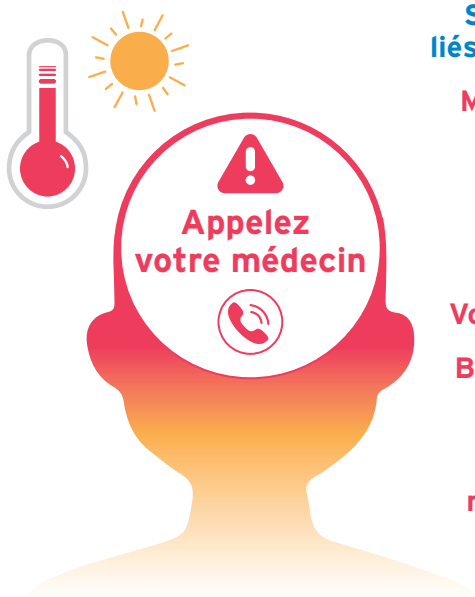
3

Eviter les efforts physiques

Des gestes simples
durant les fortes chaleurs



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

**Vous avez des questions ?
Contactez la permanence
téléphonique disponible 7j/7
au 022 420 20 00**

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



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

✉ info@imad-ge.ch ✉ imad-ge.ch



Scannez
depuis votre
smartphone

Suivez-nous



#IMAD
AVEC
VOUS