



Canicule



trop chaud?

→ **LES PERSONNES SOUHAITANT ÊTRE CONTACTÉES** lors de canicule sont priées de s'annoncer auprès de notre coordinatrice sociale, Heidi GUSSET, au ☎ 022 855 13 00 ou h.gusset@meinier.ch

Il est vivement recommandé à la population de prendre les précautions suivantes (<https://www.ge.ch/teaser/trop-chaud>) :

→ **Se protéger de la chaleur :**

Ne pas sortir aux heures les plus chaudes (entre 10h et 16h) ;

Ne pas exposer au soleil les enfants avant 3 ans ;

Éviter les activités qui demandent un effort physique trop grand ;

Adapter sa tenue (préférer les vêtements légers, amples, en coton et de couleur claire, porter un chapeau ou retirer sa cravate, porter des lunettes de soleil aux normes CE / label 100% UV...).

→ **Préserver la fraîcheur du logement autant que possible :**

Fermer les fenêtres et volets le jour et les **ouvrir la nuit** pour provoquer des courants d'air.

→ **S'hydrater suffisamment :**

Boire régulièrement (au moins 1,5 litre d'eau par jour pour un adulte), même en l'absence de sensation de soif, et en évitant l'alcool, car il accentue l'effet néfaste de la chaleur et augmente la déshydratation.

→ **Ne pas oublier de manger :**

Manger léger, en plusieurs petites portions (fruits, légumes, soupes froides).

→ **Se rafraîchir :**

Prendre régulièrement des douches ou des bains frais, en s'humidifiant le corps plusieurs fois par jour avec un brumisateur ou un gant de toilette et sortir dans des endroits frais et ombragés.

→ **Se faire aider :**

S'appuyer sur des proches, des voisins ou un professionnel de santé si nécessaire.



COUP DE CHALEUR, SIGNES À RECONNAÎTRE :

- température corporelle élevée ;
- faiblesse générale, confusion, vertiges, nausées et crampes.

→ **EN CAS DE SYMPTÔMES**, il faut agir immédiatement, faire boire et rafraîchir la personne, et **APPELER LE 144** s'il n'y a pas d'amélioration.

