



CANICULE, PENSEZ-Y !



Reposez-vous, réduisez et adaptez votre activité physique



Buvez beaucoup, 1,5 litre/jour et mangez léger



Laissez la chaleur dehors, fermez stores et volets



Rafrâchissez-vous, douches froides, linges humides

Pensez à prendre des nouvelles des personnes fragiles qui vous sont proches !

En cas d'urgence appelez le **144**

Vous pouvez obtenir une aide du Service social-jeunesse de la Ville de Versoix :

appelez le **022 775 66 58** et nous vous contacterons régulièrement lors des fortes chaleurs.