

# QUELLE CHALEUR !

# ENVIE DE FRAICHEUR ?

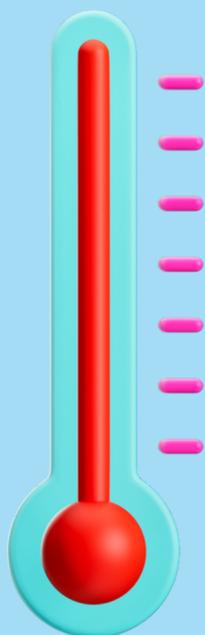


## SALLE CLIMATISÉE EN CAS D'ALERTE CANICULE

### POUR LES AINÉS ET LES PERSONNES À SANTÉ FRAGILE

LA COMMUNE PROPOSE LES SERVICES SUIVANTS :

TRANSPORT GRATUIT  
POUR LES PERSONNES  
À MOBILITÉ RÉDUITE  
(022.884.69.60)



BOISSONS FRAICHES,  
JEUX DE SOCIÉTÉ,  
JOURNAUX



## DU LUNDI AU VENDREDI DE 13H À 18H

DANS LES LOCAUX DES BLÉS D'OR  
4, CHEMIN DU PRÉ-DU-CAMP

SERVICE DE L'ACTION SOCIALE ET DE LA JEUNESSE  
SOCIAL@PLAN-LES-OUATES.CH  
022.884.69.60



# QUE FAIRE EN CAS DE FORTES CHALEURS ?

## S'HYDRATER

Pour vous hydrater et avoir assez de sels minéraux, essayez le GEROSTAR.



## SE RAFRAÎCHIR

- 1 Mouiller un linge et le mettre au frigo quelques minutes si besoin.
- 2 S'allonger et poser le linge frais sur tout le corps, sur le front, les mains, les pieds ou sous la nuque.
- 3 Renouveler l'opération plusieurs fois par jour.



**MAL-ÊTRE OU FATIGUE**  
Contactez votre médecin

**MALAISE OU URGENCE**  
Contactez LE 144