

Activation Plan Canicule 2026

Le canton de Genève a activé pour la deuxième fois de l'été son plan canicule. Les températures extrêmes sont éprouvantes pour l'organisme et comportent des risques pour la santé, en particulier pour les personnes fragilisées par la maladie ou l'âge, notamment le risque de déshydratation (premiers signes : bouche sèche, maux de tête, vertiges, nausées, fatigue, perte d'appétit, etc).

Voici les règles essentielles pour prévenir des atteintes de la canicule sur la santé :

- Boire au moins 1.5 litre d'eau par jour, sauf avis contraire de son médecin, prendre une gourde avec soi lors de déplacements ;
- Réduire et adapter son activité physique ;
- Eviter de sortir aux heures les plus chaudes de la journée, porter un chapeau ou une casquette si on doit sortir ;
- Maintenir son logement frais (fenêtres et volets fermés durant la journée et ouverts la nuit) ;
- Maintenir une bonne température du corps en posant des linges mouillés frais sur la tête, les bras, les jambes, s'habiller léger ;
- Prendre des nouvelles des personnes fragiles ou isolées de son entourage (famille, voisins, amis, etc.) ;
- Pour tout signalement de situations fragiles ou isolées, ou pour d'autres besoins et informations, contacter votre médecin traitant ;
- En présence de signaux d'alerte, appeler son médecin traitant.

En cas de danger vital, contacter le 144 !

Une attention particulière doit y être portée :

- Personnes âgées de **plus de 65 ans**
- **Femmes enceintes**
- Enfants en bas âge (**< 6 ans**)
- Personnes atteintes de **maladies chroniques et psychiques**
- Personnes en **situation de handicap**
- Personnes prenant **certains médicaments** qui peuvent majorer les effets de la chaleur ou gêner l'adaptation de l'organisme

Il appartient à chacun, famille, proches et voisins, d'être attentif à ces situations, en particulier pendant les périodes de grandes chaleurs.

ATTENTION : Des personnes peu scrupuleuses profitent de la situation pour contacter des aînés en se faisant passer pour l'hôpital ou pour des policiers en prétextant prendre de leurs nouvelles afin de les escroquer et obtenir des informations personnelles. Ne communiquez aucune information sur vos données bancaires. De plus, ces appels peuvent engendrer des frais de communication. **Soyez attentif et en cas de doutes n'hésitez pas à raccrocher et en informer la police.**