

## ÉTÉ EN TOUTE SÉCURITÉ

### INFORMATIONS SANITAIRES POUR TOURISTES PAR FORTE CHALEUR

#### CONSEILS UTILES FACE À LA CHALEUR



EN PLEIN AIR

- Évitez les sorties en plein air et limitez les activités physiques dans les périodes plus chaudes de la journée, c.a.d. entre 11:00 et 18:00.
- Si vous passez beaucoup de temps en plein air, faites des pauses régulières dans des endroits frais et buvez souvent.
- Si vous faites de l'activité physique, il faut la programmer le matin tôt ou bien après le coucher du soleil.
- Évitez l'exposition des enfants au soleil et les activités extérieures pendant les périodes plus chaudes de la journée, protégez toujours leur peau en appliquant un écran solaire haute gradation et assurez-vous qu'ils boient beaucoup (préférentiellement de l'eau).



À LA MAISON  
OU DANS DES  
ESPACES CLOS

- Empêcher les rayons du soleil d'entrer en utilisant des rideaux, des volets, des persiennes ou des stores vénitiens, à fin de contrôler la température intérieure.
- Privilégiez la nuit et le matin tôt pour rafraîchir les espaces intérieurs et tenez les fenêtres fermées pendant la journée.
- Si possible, utilisez un équipement de climatisation pour améliorer l'ambiance thermique mais attention aux brusques changements de température, en particulier les baisses soudaines dues au passage d'une chambre chaude à une autre plus fraîche.
- Réglez la température de la climatisation entre 24 et 26 degrés.
- Ne pas orienter le ventilateur sur des personnes mais faites en sorte qu'il puisse créer une circulation d'air.



VÊTEMENTS

- Habillez-vous avec des vêtements légers et confortables. Privilégiez les tenues claires en coton ou en lin et bannissez les fibres synthétiques.
- En plein air portez un chapeau, des lunettes et une bonne protection solaire.



ALIMENTATION

- Faites des repas légers avec peu de condiments, privilégiez le poisson et beaucoup de fruits frais et des légumes.
- Évitez les repas lourds au profit de nombreux petits casse-croûtes.



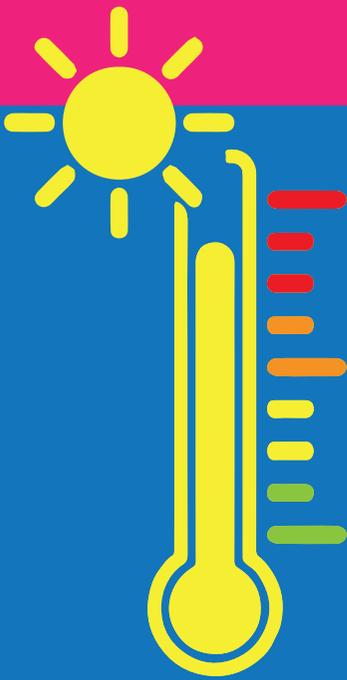
HYDRATATION

- Buvez au moins 2 litres d'eau par jour (10 verres) sauf avis contraire de votre médecin.
- Évitez les boissons alcooliques et limitez les boissons sucrées et les gazeuses.



EN VOITURE

- Avant de partir, faites circuler l'air dans une voiture restée au soleil.
- Si vous n'avez pas de climatisation dans la voiture, évitez de voyager pendant les heures les plus chaudes de la journée.
- Ne jamais laisser des personnes ou bien des animaux dans une voiture en plein soleil, même pour une brève période.



URGENCE

112

#### HÔPITAUX DE L'AIRE MÉTROPOLITAINE DE GÈNES

COMPLEXE HOSPITALIER UNIQUE ASL3 GÊNOIS

Ospedale Villa Scassi, corso Scassi 1  
Ospedale P.A. Micone, p.za Nevio Rosso 2  
Ospedale Gallino, via O. Gallino 5  
Ospedale La Colletta, via del Giappone 5  
Arenzano (GE)

Guichet unique  
Tel. +39 010 84911

OSPEDALE POLICLINICO SAN MARTINO

Largo Rosanna Benzi 10  
Tel. +39 010 5551

E.O. OSPEDALI GALLIERA

Mura delle Cappuccine 14  
Tel. +39 010 56321

OSPEDALE EVANGELICO (HÔPITAL ÉVANGÉLIQUE)

Castelletto: Corso Solferino 1A - Genova  
Voltri: Piazzale Gianasso 4 - Genova  
Tel. +39 010 55221

IRCCS GASLINI (HÔPITAL PÉDIATRIQUE)

Via Gerolamo Gaslini 5  
Tel. +39 010 56361