

Sommerhitze!

Gesundheitstipps für ältere Menschen

Tipp 1

**Regelmässig trinken
und leicht essen**

Tipp 2

**Körper kühlen
und erfrischen**

Tipp 3

Räume kühlen

Tipp 4

**Bei Beschwerden
oder Fragen
AERZTEFON anrufen**

Kostenlos, 24 Stunden, 365 Tage:

0800 33 66 55



Mehr Informationen
auf www.gesund-zh.ch



Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion