



Kanton Zürich  
Gesundheitsdirektion

# Gesundheitstipps für ältere Menschen

## Sommerhitze

### 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](http://www.gesund-zh.ch)