



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