

Sommerhitze!

Gesundheitstipps für ältere Menschen

Tipp 1

**Regelmässig trinken
und leicht essen**

Tipp 2

**Körper kühlen
und erfrischen**

Tipp 3

Räume kühlen

Tipp 4

**Weitere Informationen auf:
www.gesundheitsfoerderung-zh.ch**

Eine Zusammenarbeit von



**Kanton Zürich
Gesundheitsdirektion**



**AVKZ
APOTHEKERVERBAND
DES KANTONS ZÜRICH**