

Hitzetage sind ein gesundheitliches Risiko.



Wie bewahre ich bei Hitze einen kühlen Kopf?

Die drei goldenen Regeln:

Körperliche Anstrengungen vermeiden



**Hitze fernhalten
Körper kühlen**



**Viel trinken
leicht essen**



Stadt Luzern
Alter und Gesundheit
Anlaufstelle Alter
Winkelriedstrasse 14
6002 Luzern
Telefon: 041 208 77 77
anlaufstelle.alter@stadtluzern.ch
www.stadtluzern.ch