

## 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