

|  |
| --- |
| የአየር ጠባይ ለውጥና ጤንነት |

ብዙዎች ሰዎች እንደሚያስቡት የአየር ጠባይ ለውጥ የአካባቢ ጉዳይ እንደሆነ ነው።

ነገር ግን የዓለም ጤና ድርጅት/World Health Organization በይፋ እንዳሳወቀው ይህ በ21ኛው ክፍለ ዘመን ላይ ለጤና በጣም አስፈሪ እንደሆነ ነው።

የአየር ጠባይ ለውጥ በአስቸኳይ የሚከሰት ችግር እንደሆነ ታዲያ አሁንም ሆነ ለወደፊት በጤናችን ላይ በብዙ መንገዶች ችግር ይፈጥራል። በጣም ከፍተኛ በሆነ ድርጊቶች ላይ እንደ የሙቀት ማውለብለብ፤ የጎርፍ እና የጫካ እሳት ማእበል እንዳየን ነው።

እነዚህ ድርጊቶች በእኛ ጤና ላይ ችግር መፍጠር፤ በምግብና በመጠጥ ውሃ አቅርቦት ላይ ስጋትና በምንተነፍሰው አየር ብክለት ላይ ስጋትን ይፈጥራል። እነዚህ ጉዳዮች ሁሉም በርስዎ የአካልና አእምሮ ጤና ላይ ችግር ይፈጥራሉ።

ነገር ግን ሁሉም የማይወገድ እና የሚያሳዝን ይሆናሉ ማለት አይደለም። እራሳችንና ለምንወደው ሰው በአየር ጠባይ ለውጥ ሳቢያ ከሚከሰት ችግር ለመከላከል ሁላችን ማድረግ የምንችለው ቀላል ነገሮች አሉ።

እንዲሁም በጣም ጥሩ የሆነው ክፍል፤ ጤናችን የተጠበቀ ሆኖ እንድንቆይና በተመሳሳይ ጊዜም ገንዘብ እንዳናወጣ ይረዱናል።

ለምሳሌ፡ መኪና በመንዳት ሳይሆን በእግር ወይም በብስክሌታ መጓዝ፤ ሙሉ ፍራፍሬ፤ አትክልት እና ሙሉ ጥራጥሪ እህል ያለው ምግብ መብላት፤ ለሚበሉት የተቀመመና የታሸገን ምግቦች መጠን መቀነስ፤ እንዲሁም ከታሸገ ውሃ ወይም ከጣፋጭ መጠጦች በተጨማሪ የቧንቧ ውሃን መምረጡ የሚረዳው በአካባቢ ብክለት ለሚመጣ ችግር መቀነስ ብቻ ሳይሆን የርስዎን አካልና አእምሮ ደህንነት እንዲሻሻልም ያደርጋል።

በአየር ጠባይ ለውጥ በቀጥታ ሌሚከሰት ችግር የሚጋለጡትን፤ እንደ በእድሜ አንጋፋ፤ ህጻናት፤ ነብሰጡር ሴቶች እንዲሁም የማይድን በሽታ ላለባቸው ሰዎች ማየቱም አስፈላጊ ነው።

በእኛ አየር ጠባይ ለውጥ ለመላመድ እና የበለጠ ችግር እንዳይፈጠር ስለመቀነሳችን ለማረጋገጥ፤ ሁላችንም በጋራ መሥራት ይኖርብናል። ከመንግሥት ጀምሮ ወደ ኢንዱስትሪ ወደ ማህበረሰባት፤ ከዚያም በቀጥታ ወደ ግለሰቦች ይወርዳል።

ሁላችንም ተሳታፊ መሆን።

የአየር ጠባይ ለውጥ እና ጤና — ዛሬ እርምጃ በመውሰድ ለነገ ጤናማ መሆን።

|  |
| --- |
| To receive this publication in an accessible format phone 1300 761 874 using the National Relay Service 13 36 77 if required, or email environmental.healthunit@health.vic.gov.auAuthorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.© State of Victoria, Department of Health, October 2021.Available from the [Climate change and health (video) page](https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/Videos/Climate-Change-and-health) <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/Videos/Climate-Change-and-health> on the Better Health Channel website. |