

|  |
| --- |
| Klimatske promjene i zdravlje |

Većina ljudi smatra klimatske promjene samo kao problem okoliša.

Međutim, Svjetska zdravstvena organizacija proglasila ga je najvećom prijetnjom zdravlju u 21. stoljeću.

Klimatske promjene su hitan problem koji utječe na naše zdravlje na mnogo načina, sada i u budućnosti. Već smo vidjeli porast ekstremnih događaja kao što su toplinski valovi, poplave i požari.

Ovi događaji utječu na naše zdravlje, ugrožavaju nam zalihu hrane i pitke vode i zagađuju zrak koji udišemo. Sva ova pitanja utječu na naše fizičko i mentalno zdravlje

Ali nije sve propast i tama. Postoje jednostavne stvari koje svi možemo učiniti da zaštitimo sebe i svoje voljene od utjecaja klimatskih promjena.

A najbolji dio je što nam pomažu da ostanemo zdravi i uštedimo novac u isto vrijeme!

Na primjer, stvari poput hodanja ili vožnje biciklom umjesto vožnje; dijeta puna voća, povrća i cjelovitih žitarica; smanjenje količine obrađene i pakirane hrane koju jedete; i odabir vode iz slavine a ne vode u boci i slatkih pića, ne samo da smanjuje vaš utjecaj na okoliš, već i poboljšava vaše mentalno i fizičko zdravlje.

Također je važno paziti na one koji su najviše izloženi riziku od neposrednih utjecaja klimatskih promjena, kao što su starije osobe, djeca, trudnice i osobe s kroničnim oboljenjima.

Kako bismo se prilagodili promjenjivoj klimi i smanjili rizik od daljnjih problema, svi moramo raditi zajedno. Od vlade do industrije do zajednica, sve do pojedinaca.

Svi mi igramo ulogu.

Klimatske promjene i zdravlje - djelujte danas za zdravije sutra.

|  |
| --- |
| 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.au](mailto:environmental.healthunit@health.vic.gov.au)  Authorised 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. |