

|  |
| --- |
| Κλιματική αλλαγή και υγεία  Οι περισσότεροι άνθρωποι νομίζουν ότι η κλιματική αλλαγή είναι απλώς ένα περιβαλλοντικό θέμα.  Όμως, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας την έχει κηρύξει ως τη μεγαλύτερη απειλή στην υγεία τον 21ο αιώνα.  Η κλιματική αλλαγή είναι ένα επείγον πρόβλημα που επηρεάζει την υγεία μας με πολλούς τρόπους, τώρα και στο μέλλον. Ήδη έχουμε δει μια αύξηση των ακραίων φαινομένων όπως καύσωνες, πλημμύρες και δασικές πυρκαγιές.  Αυτά τα φαινόμενα επηρεάζουν την υγεία μας, απειλούν τα τρόφιμα και το πόσιμο νερό μας και μολύνουν τον αέρα που αναπνέουμε. Όλα αυτά τα ζητήματα επηρεάζουν τη σωματική και την ψυχική μας υγεία.  Αλλά δεν είναι όλα μαύρα και άραχνα. Υπάρχουν απλά πράγματα που μπορούμε όλοι μας να κάνουμε για να προστατέψουμε τον εαυτό μας και τα αγαπημένα μας πρόσωπα από τις επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής.  Και το καλύτερο είναι ότι μας βοηθούν να παραμείνουμε υγιείς και παράλληλα να εξοικονομήσουμε χρήματα!  Για παράδειγμα, πράγματα όπως το περπάτημα ή το ποδήλατο αντί να παίρνουμε το αυτοκίνητο, αν ακολουθούμε μια διατροφή με φρούτα, λαχανικά και δημητριακά ολικής αλέσεως, αν μειώσουμε την ποσότητα των επεξεργασμένων και συσκευασμένων τροφίμων που τρώμε και να επιλέγουμε το νερό της βρύσης αντί το εμφιαλωμένο νερό και τα ζαχαρούχα αναψυκτικά, όχι μόνο συμβάλλουμε στη μείωση των επιπτώσεών μας στο περιβάλλον αλλά και στη βελτίωση της ψυχικής και της σωματικής μας ευεξίας.  Είναι επίσης σημαντικό να νοιαζόμαστε γι’ αυτούς που κινδυνεύουν περισσότερο από τις άμεσες επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής, όπως ηλικιωμένοι, παιδιά, έγκυες γυναίκες και άτομα με χρόνια νοσήματα.  Για να προσαρμοστούμε στο μεταβαλλόμενο κλίμα μας και να διασφαλίσουμε ότι μειώνουμε τους κινδύνους από περαιτέρω προβλήματα, όλοι πρέπει να συνεργαστούμε. Από την κυβέρνηση, τον βιομηχανικό κλάδο, τις κοινότητες μέχρι και το τελευταίο άτομο.  Όλοι μας μπορούμε να συμβάλλουμε.  Κλιματική αλλαγή και υγεία – ενεργήστε σήμερα για ένα πιο υγιεινό αύριο. |

|  |
| --- |
| 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. |