

|  |
| --- |
| Cambiamenti climatici e salute |

La maggior parte delle persone pensa che il cambiamento climatico sia un problema ambientale.

Ma l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha dichiarato che si tratta della più grande minaccia per la salute del XXI secolo.

Il cambiamento climatico è un problema urgente che influisce sulla nostra salute in molti modi, ora e in futuro. Abbiamo già assistito a un aumento di eventi estremi come ondate di calore, inondazioni e incendi boschivi.

Questi eventi influiscono sulla nostra salute, minacciano le nostre provviste di cibo ed acqua potabile e inquinano l'aria che respiriamo. Tutti questi problemi influiscono sulla nostra salute fisica e mentale

Ma non è tutto catastrofico. Ci sono delle cose semplici che tutti possiamo fare per proteggere noi stessi e i nostri cari dagli impatti del cambiamento climatico.

E il bello è che ci aiutano a rimanere in buona salute e risparmiare allo stesso tempo!

Ad esempio: camminare o andare in bicicletta invece di guidare, mangiare molta frutta, verdura e cereali integrali, ridurre l'assunzione di alimenti trattati e confezionati e scegliere l'acqua del rubinetto invece dell'acqua in bottiglia e delle bevande zuccherate non solo aiuta a ridurre l'impatto sull'ambiente, ma migliora anche il benessere psicofisico.

È anche importante prestare attenzione a coloro che sono maggiormente a rischio di essere colpiti dagli impatti immediati del cambiamento climatico, come anziani, bambini, donne incinte e persone con malattie croniche.

Per adattarci al clima che sta cambiando e per assicurarci di ridurre i rischi che si possano creare ulteriori problemi, dobbiamo tutti collaborare. Partendo dal governo e passando per l'industria, le comunità e arrivando fino alle persone.

Abbiamo tutti un ruolo.

Cambiamento climatico e salute: agisci oggi per un domani più sano.

|  |
| --- |
| 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. |