

|  |
| --- |
| Zmiana klimatu a zdrowie  Większość ludzi uważa zmianę klimatu za kwestię wyłącznie środowiskową.  Natomiast Światowa Organizacja Zdrowia ogłosiła, że jest to największe zagrożenie dla zdrowia w 21 wieku.  Zmiana klimatu jest pilnym problemem, który na wiele sposobów oddziałuje na nasze zdrowie - zarówno teraz, jak i w przyszłości.  Już obecnie obserwujemy wzrost ekstremalnych zdarzeń, takich, jak fale, powodzie i pożary buszu.  Zdarzenia te wpływają niekorzystnie na nasze zdrowie, zagrażają dostawom żywności i wody pitnej oraz zanieczyszczają powietrze, którym oddychamy. Wszystko to oddziałują na nasze zdrowie fizyczne i psychiczne.  Ale nie wszystko jest stracone. Są proste rzeczy, które wszyscy możemy zrobić, żeby uchronić siebie i naszych najbliższych przed skutkami zmiany klimatu.  A najlepsze jest to, że pomagają nam one zachować zdrowie, równocześnie oszczędzając pieniędzy!  Na przykład takie rzeczy, jak chodzenie lub jazda na rowerze zamiast prowadzenia samochodu, stosowanie diety pełnej owoców, warzyw i całych ziaren, ograniczenie spożywania żywności przetworzonej i w opakowaniu, oraz picie wody z kranu zamiast butelkowanej oraz napojów słodzonych nie tylko pomagają zmniejszyć wpływ na środowisko, ale również poprawić nasze samopoczucie psychiczne i fizyczne.  Ważne jest również troszczyć się o ludzi najbardziej zagrożonych zmianą klimatu, takich, jak osoby starsze, dzieci, kobiety w ciąży i osoby cierpiące na przewlekłe choroby.  By przystosować się do zmiany klimatu i zmniejszyć ryzyko przyszłych problemów, powinniśmy wszyscy pracować razem - poczynając od rządu, przez przemysł i społeczności aż do osób indywidualnych.  Wszyscy odgrywamy w tym rolę.  Zmiana klimatu i zdrowie - podejmij działania dzisiaj dla zapewnienia zdrowszego jutra. |

|  |
| --- |
| 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. |