

|  |
| --- |
| Zmiana klimatu a zdrowieWiększość 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.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. |