

|  |
| --- |
| Климатические изменения и здоровье  Большинство людей думает о климатических изменениях исключительно как об экологической проблеме.  Однако, по заявлению Всемирной Организации Здравоохранения, они представляют наибольшую угрозу здоровью в 21 веке.  Климатические изменения являются вопросом, требующим безотлагательного решения, и во многих отношениях влияют на состояние нашего здоровья как сейчас, так и в будущем.  Мы уже стали свидетелями роста числа таких экстремальных погодных условий, как аномальная жара, наводнения и лесные пожары.  Эти события влияют на состояние нашего здоровья, представляют угрозу нашим запасам продовольствия и питьевой воды, а также загрязняют воздух, которым мы дышим. Все эти проблемы влияют на состояние нашего физического и психического здоровья.  Однако, все не так безнадежно. Существуют простые вещи, которые мы все можем делать для того, чтобы защитить себя и своих близких от воздействия климатических изменений.  И самое главное, они помогают нам одновременно оставаться здоровыми и экономить деньги!  Например, такие вещи, как ходьба или езда на велосипеде вместо езды на автомобиле, соблюдение диеты, богатой фруктами, овощами и цельнозерновыми продуктами, сокращение количества потребляемых обработанных и упакованных продуктов, а также выбор водопроводной воды вместо бутилированной воды или сладких напитков не только помогают уменьшить ваше негативное воздействие на окружающую среду, но также улучшают ваше психическое и физическое самочувствие.  Важно также присматривать за теми, кто подвержен наибольшему риску непосредственного воздействия климатических изменений, например, пожилые люди, дети, беременные женщины и люди с хроническими заболеваниями.  Чтобы адаптироваться к нашему меняющемуся климату, а также для того, чтобы убедиться, что мы снижаем риск будущих проблем, нам нужно работать всем вместе. От правительства, до промышленности, до сообщества, вплоть до каждого отдельного человека.  Мы все играем свою роль. |

|  |
| --- |
| 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. |