

|  |
| --- |
| **İklim değişikliği ve sağlık**İnsanların çoğu, iklim değişikliğini yalnızca bir çevre sorunu olarak görüyor.Ancak Dünya Sağlık Örgütü, 21. yüzyılda sağlığa en büyük tehdidin iklim değişikliği olduğunu ilan etti.İklim değişikliği, sağlığımızı günümüzde pek çok yönden etkileyen ve gelecekte de etkilemeye devam edecek acil bir sorundur.Şimdiden sıcak hava dalgaları, seller ve orman yangınları gibi pek çok aşırı hava olayında artışla karşılaştık.Bu olaylar sağlığımızı etkiliyor, yiyeceklerimizle içme suyu kaynaklarımızı tehdit ediyor ve soluduğumuz havayı kirletiyor. Bu sorunların tümü fiziksel ve zihinsel sağlığımızı etkiliyor.Ancak geleceğimiz tamamen karanlık değil. Kendimizi ve sevdiklerimizi, iklim değişikliğinin etkilerinden korumak için atabileceğimiz basit adımlar var.Bu adımların en iyi yanı ise hem sağlıklı kalmamıza hem de para tasarrufu etmemize yardımcı olması!Örneğin, araba kullanmak yerine yürümek veya bisiklet sürmek; meyve, sebze ve tam tahıllı gıdalarla beslenmek; yediğiniz işlenmiş ve ambalajlı yiyeceklerin miktarını azaltmak ve şişelenmiş su ile şekerli içecekler yerine musluk suyunu tercih etmek hem çevreye verdiğiniz etkiyi azaltır hem de zihinsel ve fiziksel sağlığınızı iyileştirir.İklim değişikliğinden doğrudan etkilenme riskini taşıyan yaşlıları, çocukları, hamileleri ve kronik hastalıkları olanları korumak da önemlidir.Değişen iklimimize uyum sağlamak ve daha fazla sorun açma riskini azaltmak için hep birlikte çalışmalıyız. Hükümetten endüstriye, toplumdan bireylere…Hepimizin bir rolü var.İklim değişikliği ve sağlık: Daha sağlıklı yarınlar için bugünden harekete geçin. |

|  |
| --- |
| 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. |