

|  |
| --- |
| Biến đổi khí hậu và sức khỏe |

Hầu hết mọi người nghĩ về biến đổi khí hậu chỉ là một vấn đề môi trường.

Nhưng Tổ chức Y tế Thế giới đã tuyên bố đây là mối đe dọa lớn nhất đối với sức khỏe trong thế kỷ 21.

Biến đổi khí hậu là một vấn đề cấp bách ảnh hưởng đến sức khỏe của chúng ta theo nhiều cách, hiện tại và trong tương lai. Cho đến bây giờ, chúng ta đã chứng kiến sự gia tăng của các sự kiện cực đoan như sóng nhiệt, lũ lụt và cháy rừng.

Những sự kiện này ảnh hưởng đến sức khỏe của chúng ta, đe dọa nguồn cung cấp thực phẩm và nước uống của chúng ta và làm ô nhiễm không khí chúng ta hít thở. Tất cả những vấn đề này ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất và tinh thần của chúng ta

Tuy nhiên không phải tất cả đều là cam chịu và u ám. Có những điều đơn giản mà tất cả chúng ta có thể làm để bảo vệ bản thân và những người thân yêu khỏi tác động của biến đổi khí hậu.

Và phần tốt nhất là, những điều này giúp chúng ta khỏe mạnh và tiết kiệm tiền cùng một lúc!

Ví dụ, những thứ như đi bộ hoặc đi xe đạp thay vì lái xe; ăn một chế độ ăn đầy đủ trái cây, rau và ngũ cốc; giảm ăn lượng thực phẩm chế biến và đóng gói; và chọn nước máy thay vì nước đóng chai và đồ uống có đường, điều này không chỉ giúp giảm tác động của quý vị đến môi trường, mà còn cải thiện sự an sinh về tinh thần và thể chất của quý vị.

Một điều cũng quan trọng là cần lưu ý đến những người có rủi ro nhiều nhất đối với các tác động tức thời của biến đổi khí hậu, như người già, trẻ em, phụ nữ mang thai và những người mắc bệnh mãn tính.

Để thích ứng với khí hậu thay đổi và đảm bảo rằng chúng ta đang giảm thiểu rủi ro của các vấn đề phát sinh, tất cả chúng ta cần phải làm việc cùng nhau. Từ chính phủ đến khối công nghiệp và đến cộng đồng, ngay cả đến các cá nhân.

Tất cả chúng ta đều đóng góp một phần vai trò.

Biến đổi khí hậu và sức khỏe - hành động ngay hôm nay cho một ngày mai khỏe mạnh hơn.

|  |
| --- |
| 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. |