

|  |
| --- |
| Klimatske promjene i zdravlje – smanjenje vašeg utjecaja i poboljšanje zdravlja (dodatne zdravstvene koristi ublažavanja klimatskih promjena) |

Poduzimanje mjera protiv klimatskih promjena nije samo dobro za okoliš, već i poboljšava vaše zdravlje i štedi vam novac.

Šetnjom ili vožnjom bicikla umjesto vožnje možete smanjiti emisije stakleničkih plinova i rizik od stanja poput pretilosti, dijabetesa i bolesti srca.

To, kao i javni prijevoz, također smanjuje onečišćenje zraka.

Jedenje više voća, povrća i cjelovitih žitarica, zajedno s aktivnim načinom života, poboljšat će vaše mentalno i fizičko zdravlje pomažući vam da održite zdravu težinu, kolesterol i krvni tlak.

Smanjenjem količine obrađene i pakirane hrane koju jedete smanjujete i količinu otpada koji odlazi na odlagalište.

Odabir vode iz slavine a ne vode u boci ili slatkih pića nije samo bolji za vaše zdravlje i okoliš nego je i mnogo jeftiniji.

A grijanje i hlađenje doma učinkovito će vam pomoći da ostanete udobni i zdravi tijekom cijele godine, i uštedite novac na energiji.

Sve ove koristi ne samo da su dobre za naše zdravlje, već i pomažu smanjiti zahtjeve za zdravstveni sustav i okoliš. To je pobjeda za sve.

Klimatske promjene i zdravlje - djelujte danas za zdravije sutra.

|  |
| --- |
| 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 – Reducing your impact and improving your health (video) page](https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/Videos/Climate-change-and-health-reducing-your-impact-and-improving-your-health) <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/Videos/Climate-change-and-health-reducing-your-impact-and-improving-your-health> on the Better Health Channel website. |