

|  |
| --- |
| Klimaatverandering en gezondheid – je impact verlagen en je gezondheid verbeteren (gezonde neveneffecten van matiging van klimaatverandering)Actie ondernemen tegen klimaatverandering is niet alleen goed voor het milieu, maar verbetert ook je gezondheid en bespaart geld.Door te wandelen of te fietsen in plaats van auto te rijden, verlaag je broeikasgasemissies en je risico op aandoeningen zoals overgewicht, diabetes en hartziekten.Samen met openbaar vervoer, verlaagt dit ook luchtvervuiling.Door meer fruit, groenten en volkoren producten te eten, samen met een gezonde levensstijl, verbeter je ook je geestelijk en lichamelijk welzijn door een gezond gewicht, cholesterol en bloeddruk aan te houden.En door het aantal bewerkte en verpakte voedingsmiddelen te verlagen, verlaag je ook de hoeveelheid afval die naar het stortterrein gaat.Leidingwater kiezen in plaats van flessenwater en suikerhoudende dranken is niet alleen beter voor je gezondheid en het milieu, maar is ook nog veel goedkoper.En door je woning efficiënt te verwarmen en af te koelen blijf je het hele jaar door comfortabel en gezond en bespaar je ook geld op energie.Al deze voordelen zijn niet alleen goed voor je gezondheid, maar verlagen ook de druk op het gezondheidssysteem en ons milieu. Iedereen wint.Klimaatverandering en gezondheid — onderneem vandaag actie voor een gezondere toekomst. |

|  |
| --- |
| 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 – 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. |