

|  |
| --- |
| Κλιματική αλλαγή και υγεία – Μειώστε τις επιπτώσεις σας και βελτιώστε την υγεία σας (παράλληλα οφέλη στην υγεία από τον μετριασμό της κλιματικής αλλαγής)Η λήψη μέτρων κατά της κλιματικής αλλαγής δεν ωφελεί μόνο το περιβάλλον, αλλά βελτιώνει επίσης την υγεία σας και εξοικονομείτε χρήματα.Με το περπάτημα ή το ποδήλατο αντί το αυτοκίνητο, μπορείτε να μειώσετε τις εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου και τον κίνδυνο παθήσεων όπως η παχυσαρκία, ο διαβήτης και οι καρδιοπάθειες.Αυτό, καθώς και η μετακίνηση με τη δημόσια συγκοινωνία, μειώνει επίσης την ατμοσφαιρική ρύπανση.Αν τρώτε περισσότερα φρούτα, λαχανικά και τρόφιμα ολικής άλεσης, μαζί με έναν ενεργό τρόπο ζωής, θα βελτιώσετε την ψυχική και τη σωματική σας ευεξία βοηθώντας σας να διατηρήσετε το βάρος, τη χοληστερίνη και την αρτηριακή πίεση σε υγιή επίπεδα.Και μειώνοντας την ποσότητα των επεξεργασμένων και συσκευασμένων τροφίμων που καταναλώνετε, μειώνετε επίσης την ποσότητα των αποβλήτων που πηγαίνουν στη χωματερή.Επιλέγοντας το νερό της βρύσης αντί εμφιαλωμένο νερό ή ζαχαρούχα αναψυκτικά δεν είναι μόνο καλύτερο για την υγεία και το περιβάλλον σας, αλλά είναι και πολύ φθηνότερο.Κι αν θερμαίνετε και δροσίζετε το σπίτι σας αποτελεσματικά θα σας βοηθήσει να έχετε άνεση και υγεία όλο το χρόνο και να εξοικονομήσετε χρήματα από την ενέργεια.Όλα αυτά τα οφέλη δεν είναι μόνο καλά για την υγεία μας, αλλά συμβάλλουν επίσης στη μείωση των πιέσεων στο σύστημα υγείας και το περιβάλλον μας. Είναι μια νίκη για όλους.Κλιματική αλλαγή και υγεία – ενεργήστε σήμερα για ένα πιο υγιεινό αύριο. |

|  |
| --- |
| 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. |