

|  |
| --- |
| Климатски промени и здравје – Како да го намалите вашето влијание и да го подобрите здравјето (здравствени придобивки од ублажувањето на климатските промени)Преземањето дејство против климатските промени не е добро само за средината, туку го подобрува и вашето здравје и ви заштедува пари.Ако се движите пешки или ако возите велосипед наместо да возите автомобил, можете да ги намалите емисиите на стакленички гасови и опасноста од здравствени пореметувања како прекумерна дебелина, дијабетес и срцеви заболувања.Ова, како и користењето јавен превоз, исто така го намалува загадувањето на воздухот.Ако јадете повеќе овошје, зеленчук и житарици, и ако истовремено имате активен стил на живеење, ќе се поправи вашето ментално здравје и физичка добросостојба и ќе би помогне да одржувате здрава тежина, холестерол и крвен притисок.А, ако ја намалите обработената и пакуваната храна што ја јадете, ги намалувате и количествата отпад што се пренесува во депониите.Изберете вода од чешма наместо вода во шишиња или засладени пијалаци, бидејќи таа не само што е подобра за вашето здравје и средината, туку е и многу поевтина.И, греењето и ладењето на вашиот дом на ефикасен начин ќе ви помогне да се чувствувате удобно и здраво ве теков на целата година, и ќе заштедите пари за енергија.Сите овие придобивки не само што се добри за нашето здравје, туку исто така, помагаат да се намали побарувачката од здравствениот систем и од нашата средина. Сите победуваат.Климатски промени и здравје — дејствувајте денес за поздрава утрешнина. |

|  |
| --- |
| 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. |