

|  |
| --- |
| Zmiana klimatu a zdrowie - Zmniejszenie twojego wpływu i poprawienie twojego zdrowia (dodatkowe korzyści złagodzenia zmian klimatycznych)  Podejmowanie działań przeciwko zmianie klimatu jest nie tylko dobre dla środowiska, ale również poprawia twoje zdrowie i oszczędza ci pieniędzy.  Spacerując lub jeżdżąc na rowerze zamiast prowadzenia samochodu, możesz zmniejszyć emisje gazów cieplarnianych oraz ryzyko nabawienia się otyłości, cukrzycy i choroby serca.  To, jak również korzystanie z transportu publicznego, zmniejsza także zanieczyszczenie powietrza.  Jedzenie więcej owoców, jarzyn i całych ziaren, przy zachowaniu aktywnego stylu życia, poprawi twoje samopoczucie psychiczne i fizyczne, pomagając ci zachować zdrową wagę oraz poziom cholesterolu i ciśnienia krwi.  A zmniejszając spożycie przetworzonej i pakowanej żywności, zmniejszasz również ilość odpadów, które trafiają na wysypiska.  Picie wody z kranu zamiast butelkowanej oraz napojów słodzonych jest nie tylko lepsze dla twojego zdrowia, ale również o wiele tańsze.  A efektywne ogrzewanie i chłodzenie twojego domu pomoże ci zachować wygodę i zdrowie przez cały rok, jak również oszczędzić koszty energii.  Wszystkie te korzyści są dobre nie tylko dla naszego zdrowia, ale również pomagają zmniejszyć obciążenie systemu opieki zdrowotnej i naszego środowiska. Każdy na tym wygrywa.  Zmiana klimatu i zdrowie - podejmij działania dzisiaj dla zapewnienia zdrowszego jutra. |

|  |
| --- |
| 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. |