

|  |
| --- |
| Климатска промена и здравље- Смањење свог утицаја и побољшање здравља (споредне бенефиције од умањења климатске промене)  Предузимање корака против климатске промене није само добро за животну околину, већ побољшава ваше здравље и штеди вам новац.  Пешачењем или бициклизмом уместо вожње, можете да смањите ефекат гасова стаклене баште као и ваш ризик од обољења попут гојазности, шећерне и срчане болести.  Ово, као и коришћење јавног превоза, такође умањује загађеност ваздуха.  Једењем више воћа, поврћа и целих житарица, заједно са здравим начином живота, побољшаћете ваше психичко и физичко здравље тако што ће вам помоћи да одржавате здраву тежину, холестерол и крвни притисак.  Смањењем количине процесуиране и упаковане хране коју једете, такође смањујете количину отпада који иде на депонију.  Узимањем воде са чесме уместо флаширане воде или слатких пића није само боље за ваше здравље и животну средину, већ је и много јефтиније.  Ефикасно грејање и хлађење куће ће вам помоћи да вам буде удобно и здраво током целе године, док ћете уштедети новац на енергију.  Све ове бенефиције нису само добре за наше здравље, него и помажу да се смањи захтев на здравствени систем и на нашу животну средину. То је победа за свакога.  Климатска промена и здравље — делујмо данас за здравије сутра. |

|  |
| --- |
| 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. |