

|  |
| --- |
| Biến đổi khí hậu và sức khỏe - Giảm các tác động và cải thiện sức khỏe của quý vị (các lợi ích sức khỏe cùng với việc giảm thiểu biến đổi khí hậu)Hành động chống lại biến đổi khí hậu không chỉ tốt cho môi trường, mà còn cải thiện sức khỏe của quý vị và tiết kiệm tiền của quý vị.Bằng cách đi bộ hoặc đi xe đạp thay vì lái xe, quý vị có thể giảm lượng khí thải nhà kính và nguy cơ mắc các bệnh như béo phì, tiểu đường và bệnh tim.Điều này, cũng như việc sử dụng các phương tiện giao thông công cộng, cũng làm giảm ô nhiễm không khí.Ăn nhiều trái cây, rau và ngũ cốc, cùng với lối sống năng động, sẽ cải thiện sức khỏe tinh thần và thể chất của quý vị bằng cách giúp quý vị duy trì cân nặng, mỡ máu và huyết áp khỏe mạnh.Và bằng cách giảm lượng thực phẩm chế biến và đóng gói , quý vị cũng sẽ giảm lượng chất thải sẽ bỏ vào bãi rác.Chọn nước máy thay vì nước đóng chai hoặc đồ uống có đường không chỉ tốt hơn cho sức khỏe và môi trường của quý vị, mà nó còn rẻ hơn rất nhiều.Và sưởi ấm và làm mát nhà của quý vị hiệu quả sẽ giúp quý vị giữ được thoải mái và khỏe mạnh quanh năm, và tiết kiệm tiền năng lượng.Tất cả những lợi ích này không chỉ tốt cho sức khỏe mà còn giúp chúng ta giảm các yêu cầu về hệ thống y tế và môi trường của chúng ta. Nó là một chiến thắng cho tất cả mọi người.Biến đổi khí hậu và sức khỏe - hành động ngay hôm nay cho một ngày mai khỏe mạnh hơn. |

|  |
| --- |
| 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. |