

|  |
| --- |
| İklim değişikliği ve sağlık – Etkinizi azaltın ve daha sağlıklı olun (iklim değişikliğinin hafifletilmesinin sağlığa ortak yararları)  İklim değişikliğine karşı adım atmak hem çevreye yararlıdır hem de sağlıklı olmanızı ve tasarruf etmenizi sağlar.  Araba kullanmak yerine yürürseniz veya bisiklet sürerseniz daha az sera gazı yayabilir ve obezite, diyabet ve kalp hastalığı gibi rahatsızlıkları geçirme riskinizi azaltırsınız.  Bununla birlikte toplu ulaşım da hava kirliliğini azaltır.  Daha fazla meyve, sebze ve tam tahıllı gıdalarla beslenerek aktif bir yaşam sürerseniz, hem sağlıklı kilonuzu, kolesterol ve kan basıncı değerlerinizi korur, hem de zihinsel ve fiziksel sağlığınızı iyileştirirsiniz.  Daha az işlenmiş ve ambalajlı gıdalar tüketerek oluşan çöp miktarını da azaltırsınız.  Şişelenmiş su ve şekerli içecekler yerine musluk suyunu tercih etmeniz, sağlığınıza ve çevreye olan olumlu yararlarının yanı sıra daha ucuzdur.  Evinizi verimli bir yöntemle ısıtıp serinletmeniz de yıl boyu rahat ve sağlıklı kalmanızı sağlarken enerji faturalarınızı düşürecektir.  Tüm bu yararlar hem sizi daha sağlıklı kılar hem de sağlık sistemimize ve çevremize olan talebi düşürür. Herkes kazanır.  İklim değişikliği ve sağlık: Daha sağlıklı yarınlar için bugünden harekete geçin. |

|  |
| --- |
| 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. |