

|  |
| --- |
| Klimaatverandering en gezondheid – gezond blijven in een veranderend klimaat  Onze gezondheid hangt af van onze omgeving. Hoe blijven we dan gezond in een veranderend klimaat? Wel, maak tijdens hittegolven plannen en verblijf indien mogelijk op een koele plaats.  Drink veel water, laat nooit iemand in de auto achter en houd anderen in de gaten, vooral kinderen en ouderen.  Zwemmen is goed om af te koelen en actief te blijven, maar iedereen moet meehelpen om het water vrij van ziektekiemen te houden.  Als gezonde zwemmer kan je op voorhand met zeep douchen en je handen grondig wassen nadat je naar het toilet gaat. En zwem veertien dagen niet als je diarree gehad hebt.  Bacteriën zoals Salmonella nemen toe in de hitte, wees dus voorzichtig bij het bereiden, bewaren en opdienen van eten, vooral in de warmere zomermaanden.  Verhoogde hevige regen en overstromingen zijn ideale omstandigheden voor ziekteverwekkende muggen.  Vermijd beten door ruim zittende kleding te dragen en anti-muggenspray te gebruiken op blootgestelde huid.  En verwijder stilstaand water van rond je huis waar muggen kunnen broeden.  Blijf gezond in ons veranderend klimaat – onderneem vandaag actie voor een gezondere toekomst. |

|  |
| --- |
| 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 – Staying healthy in a changing climate (video) page](https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/Videos/Climate-change-and-health-staying-healthy-in-a-changing-climate) <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/Videos/Climate-change-and-health-staying-healthy-in-a-changing-climate> on the Better Health Channel website. |