

|  |
| --- |
| Κλιματική αλλαγή και υγεία – Παραμείνετε υγιείς σε ένα μεταβαλλόμενο κλίμα  Η υγεία μας εξαρτάται από το περιβάλλον στο οποίο ζούμε έτσι, πώς μπορούμε να παραμείνουμε υγιείς σε ένα μεταβαλλόμενο κλίμα; Λοιπόν, κατά τη διάρκεια περιόδων καύσωνα, προγραμματίστε κι αν μπορείτε πηγαίνετε κάπου που είναι δροσερά.  Να πίνετε άφθονο νερό, να μην αφήνετε ποτέ κανέναν στο αυτοκίνητο και βεβαιωθείτε να ρίχνετε μια ματιά σε άλλους, ειδικά παιδιά και ηλικιωμένους.  Το κολύμπι είναι ένας θαυμάσιος τρόπος να δροσιστείτε και να γυμναστείτε, αλλά όλοι πρέπει να συμβάλλουν για να παραμείνει το νερό καθαρό χωρίς μικρόβια.  Να είστε υγιής κολυμβητής κάνοντας ντους με σαπούνι πριν κολυμπήσετε και να πλένετε προσεκτικά τα χέρια σας αφού πάτε στην τουαλέτα. Και μην κολυμπάτε για 14 ημέρες μετά από επεισόδιο διάρροιας.  Βακτήρια όπως η Σαλμονέλα ευδοκιμούν στη ζέστη, γι’ αυτό προσέχετε όταν ετοιμάζετε, διατηρείτε και σερβίρετε φαγητά, ειδικά κατά τους θερμότερους καλοκαιρινούς μήνες.  Οι αυξημένες μεγάλες βροχοπτώσεις και οι πλημμύρες δημιουργούν τις ιδανικές συνθήκες για τα κουνούπια που μεταφέρουν ασθένειες.  Προφυλαχτείτε από τα τσιμπήματα φορώντας χαλαρά ρούχα και χρησιμοποιήστε εντομοαπωθητικά κουνουπιών στο εκτεθειμένο δέρμα.  Και απομακρύνετε τυχόν νερό που λιμνάζει γύρω από το σπίτι σας όπου μπορούν να αναπαραχθούν τα κουνούπια. Παραμείνετε υγιείς στο μεταβαλλόμενο κλίμα μας - ενεργήστε σήμερα για ένα πιο υγιεινό μέλλον. |

|  |
| --- |
| 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. |