

|  |
| --- |
| Климатски промени и здравје – Како да го заштитите здравјето во променливите климатски услови  Нашето здравје зависи од средината во којашто живееме, па, како можеме да продолжиме да бидеме здрави во променливите климатски услови? Во тек на топлотните бранови можете да планирате, и ако сте во можност, престојувајте некаде каде што е свежо.  Пијте многу вода, никогаш не оставајте никого во автомобилот и проверувајте ги останатите, особено децата и постарите лица.  Пливањето е навистина одличен начин да се чувствувате свежо и активно, но сите мора да се однесуваат одговорно за да овозможат водата да биде секогаш чиста.  Бидете здрав пливач така што ќе се туширате со сапун пред да пливате и ќе ги миете внимателно рацете откако ќе го користите тоалетот. И не пливајте 14 дена откако сте имале течна столица.  Бактериите како салмонелата, се развиваат во топлина, па така, бидете внимателни кога подготвувате, складирате или служите храна, особено во потоплите летни месеци.  Сè почестите поројни дождови и поплави создаваат идеални услови за појава на комарци што се носители на болести.  „Победете го убодот“ така што ќе се покривате со широка облека и користете средство против комарци на незаштитените делови од телото.  И, отстранете ја стоечката вода во вашиот дом каде што комарците може да се размножуваат. Бидете здрави во нашата променлива клима – дејствувајте денес за поздрава утрешнина |

|  |
| --- |
| 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. |