

|  |
| --- |
| Zmiana klimatu a zdrowie - Zachowanie zdrowia w zmieniającym się klimacie  Nasze zdrowie zależy od środowiska, w którym żyjemy. Jak zatem możesz zachować zdrowie w zmieniającym się klimacie? Otóż przede wszystkim w czasie fal upałów, staraj się przebywać w chłodnym miejscu.  Pij dużo wody, nigdy nie pozostawiaj nikogo w samochodzie i troszcz się o innych, zwłaszcza o dzieci i osoby starsze.  Pływanie jest doskonałym sposobem na ochłodzenie się i zachowanie aktywności, ale każdy powinien postarać się chronić wodę przed zarazkami.  Bądź zdrowym pływakiem biorąc prysznic przed pływaniem i myjąc dokładnie ręce po wyjściu z toalety. I nie pływaj przez 14 dni po tym, jak miałeś biegunkę.  Ciepło sprzyja bakteriom takim, jak salmonella, więc zachowaj uwagę przygotowując, przechowując i podając jedzenie, zwłaszcza w okresie cieplejszych, letnich miesięcy.  Coraz częściej występujące ulewy i powodzie stwarzają idealne warunki dla przenoszących choroby komarów.  Nie dopuszczaj do ukąszeń, nosząc luźne ubranie i używając repelentów na komary na odkrytych częściach ciała.  I pozbywaj się wszelkiej wody stojącej wokół domu, gdzie mogą rozmnażać się komary.  Zachowuj zdrowie w naszym zmieniającym się klimacie - podejmij działania dzisiaj dla zapewnienia zdrowszego jutra. |

|  |
| --- |
| 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. |