

|  |
| --- |
| Климатические изменения и здоровье – Как оставаться здоровым в изменяющемся климате  Состояние нашего здоровья зависит от окружающей среды, в которой мы живем, так как мы можем оставаться здоровыми в изменяющемся климате? Ну, во время аномальной жары по возможности планируйте и оставайтесь где-нибудь в прохладе.  Пейте много воды, никогда не оставляйте никого в машине и убедитесь, что вы присматриваете за другими, особенно за детьми и пожилыми людьми.  Плавание является отличным способом охладиться и оставаться активным, но каждый должен внести свой вклад в то, чтобы сохранять воду чистой от микробов.  Будьте разумным пловцом и принимайте душ с мылом перед плаванием, а также тщательно мойте руки после посещения туалета. И воздержитесь от плавания в течение 14 дней, если у вас была диарея.  Бактерии, подобные Сальмонелле, процветают в жару, поэтому будьте осторожны при приготовлении, хранении и подаче пищи, особенно в теплые летние месяцы.  Увеличение количества сильных дождей и наводнения создают идеальные условия для комаров - разносчиков различных заболеваний.  Уберегитесь от укуса: носите свободную одежду и пользуйтесь средством от комаров на открытых кожных покровах.  И избавьтесь от любой застоявшейся воды вокруг вашего дома, где могут размножаться комары.  Оставайтесь здоровыми в изменяющемся климате – действуйте сегодня ради лучшего завтра. |

|  |
| --- |
| 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. |