

|  |
| --- |
| Cambio climático y salud: Estar saludable en un clima cambiante  Nuestra salud depende del entorno en el que vivimos, así que, ¿cómo podemos mantenernos sanos en un clima cambiante? Pues bien, durante olas de calor, sé previsor y permanece en un lugar fresco si es posible.  Beba mucha agua, nunca deje a nadie dentro del coche y preste atención a los demás, especialmente a los niños y a las personas mayores.  Nadar es una buena forma de refrescarse y estar activo, pero todos necesitamos aportar nuestro granito de arena y mantener el agua libre de gérmenes.  Sea un nadador cuidadoso, dúchese con jabón antes de nadar y lávese bien las manos después de ir al baño. Y no practique natación en 14 días si ha tenido diarrea.  Las bacterias, como la salmonella, proliferan con el calor, así que tenga cuidado cuando prepare, guarde y sirva comida, especialmente durante los meses de verano más calurosos.  El aumento de las fuertes lluvias y de las inundaciones crean las condiciones ideales para los mosquitos portadores de enfermedades.  Combata las picaduras cubriéndose con ropa holgada y aplique repelente de mosquitos sobre la piel que queda expuesta.  Y en el entorno de su casa, elimine el agua estancada, donde los mosquitos pueden reproducirse.  Siga estando saludable en este clima cambiante: actuar hoy para tener un mañana más sano. |

|  |
| --- |
| 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. |