

|  |
| --- |
| İklim değişikliği ve sağlık – Değişen iklimde sağlıklı kalın  Sağlığımız, yaşadığımız çevreye bağlıysa, değişen iklim koşullarında nasıl sağlıklı kalabiliriz?  Sıcak hava dalgaları sırasında önceden plan yapıp elinizden geliyorsa serin bir yerde durabilirsiniz.  Bol bol su için, kimseyi kapalı arabada bekletmeyin ve birbirinizle, özellikle çocuklarla ve yaşlılarla iletişim halinde olun.  Yüzerek serinleyebilir ve spor yapabilirsiniz, ama denizi mikroplardan uzak tutmak için hepimiz elimizden geleni yapmalıyız.  Yüzmeden önce sabunla duş alarak ve tuvalete gittikten sonra ellerinizi iyice yıkayarak sağlıklı bir yüzücü olabilirsiniz. İshal olduktan sonra 14 gün boyunca yüzmemelisiniz.  Salmonella gibi bakteriler sıcak ortamları tercih eder, bu yüzden özellikle sıcak yaz aylarında yemek hazırlarken, saklarken ve servis ederken dikkatli olun.  Şiddetli yağmur ve sellerin artması, hastalık taşıyan sivrisinekler için ideal koşulları yaratır.  Bol ve kapalı giysiler giyerek ve çıplak teninizin üzerine sivrisinek kovucu uygulayarak ısırıklara karşı korunun.  Evinizde sivrisineklerin çoğalabileceği durgun su bırakmayın.  Değişen iklimimizde sağlıklı kalın: Daha sağlıklı yarınlar için bugünden harekete geçin. |

|  |
| --- |
| 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. |