

采取行动，减少您对气候的影响

您可以做很多事情来减少自己对气候的影响，同时改善自身健康：

- **选择步行、骑行或乘坐公共交通工具**
选择步行、骑行或乘坐公共交通工具来减少排放，改善当地空气质量和您的健康。
- **高效地为居家环境制冷和供暖**
高效地为居家环境制冷和供暖，帮助您全年保持舒适，减少排放并节省能源费用。
- **选择自来水**
选择自来水，而不是瓶装水和含糖饮料。对您的健康和环境更有利，而且便宜得多。
- **吃有营养的食物**
健康饮食，多吃水果、蔬菜、豆类、坚果、种子和全谷物。
- **选择新鲜、当地和当季的食物**
选择新鲜、当地和当季的食物来减少排放，并支持当地农民和社区。
- **倡导变革**
访问 [Climate Superpowers 网站](https://climatesuperpowers.org)，了解您可以采取的各种行动。
<<https://climatesuperpowers.org>>

政府和社区正在采取哪些行动？

维多利亚州政府、维州各地的地方市议会和社区正在采取行动应对气候变化及其对健康的影响。

访问维多利亚州政府的[气候变化网站](https://www.climatechange.vic.gov.au/)或联系当地市议会，以了解更多信息。

<<https://www.climatechange.vic.gov.au/>>

联系我们



www.unimelb.edu.au/climate/collaboration/climate-catch-lab



climate-catchlab@unimelb.edu.au

本资源的制作由 *VicHealth Impact Research Grant* 提供资助。其内容由作者全权负责，并不一定反映 *VicHealth* 的观点。我们也在感谢共同设计本资源的州和地方政府政策制定者的慷慨支持。

最后更新于 2025 年 7 月



Department of Health



Simplified Chinese | 简体中文

气候和健康

了解风险、影响以及如何采取行动来保护您的健康和福祉



了解气候变化

什么是气候变化？

气候正因全球变暖而发生变化，而这种变化主要由燃烧化石燃料等人类活动所致。气候变化带来的环境后果会对人类健康和福祉构成威胁。

气候变化还可能带来负面的社会、政治和经济变化，例如粮食生产中断。

环境后果



气温上升

气温升高会导致热浪、干旱和环境变化，对自然环境和人类社区造成影响。



海平面上升

冰盖融化和海洋温度升高会导致海平面上升，造成海岸侵蚀、洪水和土地流失。



极端天气增多

气候变化加剧了洪水和干旱等极端天气事件的频率和强度，对基础设施、生态系统和社区造成广泛破坏。



对生态系统和生物多样性的影响

气候变化正以让动植物难以适应的速度影响着生态系统和栖息地。这可能会影响空气、水和食物的质量与可获取性，以及疾病的传播。

气候变化如何影响我的健康？

- 极端天气事件（如洪水、干旱和森林火灾等）造成的伤害、心理健康影响及人员丧生
- 与高温相关的死亡和健康问题增加，例如因高温和热浪导致的脱水、中暑和热衰竭
- 由于气温升高、空气质量恶化和花粉增加，心脏和肺部疾病加重，包括哮喘
- 由于极端天气事件导致的食物、保险和电力费用上涨，基本服务中断，财产损失或损失，以及临时搬迁，造成健康和福祉恶化
- 由于降雨减少导致的农作物产量变化和淡水供应减少，引发食品和水资源短缺
- 由于气温升高、洪水和栖息地变化，动物和蚊子传播的疾病增多
- 由于气温升高和极端天气事件，食源性疾病和水源性疾病增多。

谁面临的风险最大？

有些人面临更大的气候相关健康风险，其中包括：

- 儿童和年轻人
- 孕妇及其未出生的婴儿
- 65 岁以上的老年人
- 低收入人群
- 原住民和托雷斯海峡岛民
- 文化和语言多元化的人群
- 患有既往疾病的人

我该如何保护自己和他人的健康和福祉？

及时了解最新信息

- 访问 [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/climate-change-and-health) 了解如何保护自己免受气候相关的健康风险
<<https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/climate-change-and-health>>
- 访问 [VicEmergency](https://emergency.vic.gov.au/respond/) 网站或应用程序，了解最新的事件和紧急情况信息
<<https://emergency.vic.gov.au/respond/>>
- 访问 [HeatWatch](https://heatwatch.sydney.edu.au) 网站或应用程序了解您的高温健康风险
<<https://heatwatch.sydney.edu.au>>
- 访问 [EPA Victoria](https://www.epa.vic.gov.au/)（维多利亚州环保局）网站了解空气质量信息，包括有关烟雾和健康的信息
<<https://www.epa.vic.gov.au/>>

为极端天气情况做好计划

- 访问 [Red Cross](https://www.redcross.org.au)（红十字会）网站获取应急计划资源
<<https://www.redcross.org.au>>
- 访问 [维多利亚州紧急服务中心](https://www.ses.vic.gov.au/)（Victoria State Emergency Service，简称 SES）网站，了解如何做好准备来应对洪水和暴风雨
<<https://www.ses.vic.gov.au/>>
- 访问 [乡村消防局](https://www.cfa.vic.gov.au/)（Country Fire Authority，简称 CFA）网站，了解如何做好准备应对森林火灾
<<https://www.cfa.vic.gov.au/>>

亲近大自然

享受公园或花园等户外空间，减轻压力并强身健体。练习正念和冥想来缓解气候带来的困扰。

保持联系

关心并保持与朋友、家人、邻居及当地社区的联系。不要犹豫，主动寻求帮助。

