

العربية | Arabic

المناخ والصحة

فهم المخاطر والتأثيرات
وكيفية التصرف لحماية
الصحة والعافية

ما هي الإجراءات التي تتخذها الحكومات والمجتمعات المحلية؟

تتخذ حكومة ولاية فيكتوريا والمجالس البلدية المحلية والمجتمعات المحلية في جميع أنحاء الولاية إجراءات لمعالجة تغير المناخ وآثاره على الصحة.

تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني الخاص بتغير المناخ التابع لحكومة ولاية فيكتوريا أو اتصل بالمجلس البلدي المحلي لمعرفة المزيد.

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

تواصل معنا

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

climate-catchlab@unimelb.edu.au



اتخذ إجراءات لتقليل التأثير الذي تحدثه

هناك الكثير من الأشياء التي يمكنك القيام بها لتقليل تأثيرك على المناخ وتحسين صحتك في نفس الوقت:

- استخدام وسائل النقل النشطة أو العامة المشي أو ركوب الدراجة أو استخدام وسائل النقل العام لتقليل الانبعاثات وتحسين جودة الهواء المحلي والصحة.
- قم بتبريد وتدفئة منزلك بكفاءة قم بتبريد منزلك وتدفئته بكفاءة لمساعدتك على البقاء مرتاحًا على مدار العام وتقليل الانبعاثات وتوفير تكاليف الطاقة.
- اختر ماء الصنبور اختر ماء الصنبور بدلاً من المياه المعبأة والمشروبات السكرية. هذا أفضل للصحة والبيئة وأرخص بكثير أيضًا.
- تناول طعامًا مغذيًا تناول نظامًا غذائيًا غنيًا بالفاكهة والخضروات والبقوليات والمكسرات والبذور والحبوب الكاملة.
- اختر الطعام الطازج والمحلي والموسمي اختر الطعام الطازج والمحلي والموسمي لتقليل الانبعاثات ودعم المزارعين والمجتمعات المحلية.
- الدعوة إلى التغيير تفضل بزيارة موقع [Climate Superpowers](https://climatesuperpowers.org) الإلكتروني لاكتشاف الطرق المختلفة التي يمكنك من خلالها اتخاذ إجراءات.

<https://climatesuperpowers.org>

تم تمويل تطوير هذا المورد من خلال منحة VicHealth Impact Research Grant. محتوياته هي مسؤولية المؤلفين وحدهم ولا تعكس بالضرورة وجهات نظر VicHealth. كما نقدر المساهمات السخية لصانعي السياسات في الولايات والحكومات المحلية الذين شاركوا في تصميم هذا المورد.



آخر تحديث تموز / يوليو 2025

كيف يمكنني حماية الصحة والسلامة نفسي ولآخرين؟

ابق على اطلاع

- تفضل بزيارة [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/climate-change-and-health) لمعرفة كيف يمكنك حماية نفسك من المخاطر الصحية المرتبطة بالمناخ
- <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/climate-change-and-health>
- تفضل بزيارة موقع [VicEmergency](https://www.vic.gov.au/vic-emergency) الإلكتروني أو التطبيق للحصول على معلومات محدثة عن الحوادث والطوارئ
- <https://www.vic.gov.au/vic-emergency>
- تفضل بزيارة موقع [HeatWatch](https://www.heatwatch.org.au) الإلكتروني أو التطبيق لفهم مخاطر الحرارة على الصحة
- <https://www.heatwatch.org.au>
- تفضل بزيارة موقع [EPA Victoria](https://www.epa.vic.gov.au) الإلكتروني أو التطبيق للوصول إلى معلومات جودة الهواء، بما في ذلك معلومات حول الدخان والصحة
- <https://www.epa.vic.gov.au>

التخطيط للظواهر الجوية القاسية

- تفضل بزيارة موقع [الصليب الأحمر](https://www.redcross.org.au) الإلكتروني للوصول إلى موارد التخطيط للطوارئ
- <https://www.redcross.org.au>
- تفضل بزيارة موقع [خدمة الطوارئ بولاية فيكتوريا \(SES\)](https://www.ses.vic.gov.au) الإلكتروني لمعرفة كيف يمكنك الاستعداد للفيضانات والعواصف
- <https://www.ses.vic.gov.au>
- تفضل بزيارة موقع [هيئة مكافحة الحرائق الريفية \(CFA\)](https://www.cfa.vic.gov.au) الإلكتروني لمعرفة كيف يمكنك الاستعداد لحرائق الغابات
- <https://www.cfa.vic.gov.au>

اقض بعض الوقت في الطبيعة

قلل من التوتر وقم ببناء لياقتك البدنية من خلال الاستمتاع بالمساحات الخارجية مثل المنتزهات أو الحدائق. مارس اليقظة الذهنية والتأمل لتقليل الضائقة المناخية.

ابق على اتصال

تحقق من الأصدقاء والعائلة والجيران ومجتمعك المحلي وابق على اتصال معهم. لا تتردد في طلب المساعدة بنفسك.

كيف يمكن أن يؤثر تغير المناخ على صحتي؟

- الإصابات والتأثيرات على الصحة النفسية وفقدان الأرواح بسبب الأحداث الجوية المتطرفة مثل الفيضانات والجفاف وحرائق الغابات
- زيادة الوفيات المرتبطة بالحرارة والمشاكل الصحية مثل الجفاف والإرهاق الحراري وضربة الحر بسبب ارتفاع درجات الحرارة وموجات الحر
- تفاقم أمراض القلب والرئة، بما في ذلك الربو بسبب ارتفاع درجات الحرارة وسوء جودة الهواء وزيادة حبوب اللقاح
- تدني الصحة والعافية بسبب ارتفاع تكاليف الغذاء والتأمين والكهرباء وانقطاع الخدمات الأساسية وتلف الممتلكات أو فقدانها والانتقال المؤقت بسبب الظواهر الجوية القاسية
- انعدام الأمن الغذائي والمائي بسبب التغيرات في غلال المحاصيل والمياه العذبة بسبب انخفاض هطول الأمطار
- انتشار المزيد من الأمراض من الحيوانات والبعوض بسبب ارتفاع درجات الحرارة والفيضانات والتغيرات في الموائل
- زيادة الأمراض المنقولة بالغذاء والمياه بسبب ارتفاع درجات الحرارة والظواهر الجوية القاسية.

من هو الأكثر عرضة للخطر؟

- بعض الأشخاص أكثر عرضة للتأثيرات الصحية المرتبطة بالمناخ، بما في ذلك:
- الأطفال والشباب
 - النساء الحوامل وأطفالهن الذين لم يولدوا بعد
 - الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 65 عامًا
 - الأشخاص ذوو الدخل المنخفض
 - السكان الأصليون وسكان جزر مضيق توريس
 - الأشخاص المتنوعون ثقافيًا ولغويًا
 - الأشخاص الذين يعانون بالفعل من حالة طبية

فهم تغير المناخ

ما هو تغير المناخ؟

يتغير المناخ بسبب الاحتباس الحراري، مدفوعًا بالأنشطة البشرية مثل حرق الوقود الأحفوري. تشكل العواقب البيئية لتغير المناخ تهديدًا لصحة الإنسان وعافيته.

يمكن أن يؤدي تغير المناخ أيضًا إلى تغييرات اجتماعية وسياسية واقتصادية سلبية، مثل اضطرابات إنتاج الغذاء.

العواقب البيئية

ارتفاع درجات الحرارة

تساهم درجات الحرارة المرتفعة في موجات الحر والجفاف والبيئات المتغيرة، مما يؤثر على الطبيعة والمجتمعات البشرية.



ارتفاع منسوب مياه البحر

يؤدي ذوبان القمم الجليدية وارتفاع درجات حرارة المحيطات إلى ارتفاع مستويات سطح البحر، مما يؤدي إلى تآكل السواحل والفيضانات وفقدان الأراضي.



زيادة الطقس القاسي

يزيد تغير المناخ من تواتر وشدة الظواهر الجوية المتطرفة مثل الفيضانات والجفاف، مما يتسبب في أضرار واسعة النطاق للبنية التحتية والنظم البيئية والمجتمعات المحلية.



تأثيرات النظام البيئي والتنوع الحيوي

يؤثر تغير المناخ على النظم البيئية والموائل بمعدل يجعل من الصعب على الحيوانات والنباتات التكيف. يمكن أن يؤثر هذا على جودة الهواء والماء والغذاء وتوافره وانتشار الأمراض.

