

Hãy hành động để giảm bớt tác động

Có rất nhiều điều bạn có thể làm để giảm bớt tác động đến khí hậu và đồng thời cải thiện sức khỏe của mình:

- **Sử dụng phương tiện giao thông công cộng hoặc phương tiện di chuyển chủ động**
Đi bộ, đi đạp xe hoặc dùng phương tiện giao thông công cộng để giảm khí thải, cải thiện chất lượng không khí và sức khỏe tại địa phương.
- **Làm mát và sưởi ấm ngôi nhà của bạn một cách hiệu quả**
Làm mát và sưởi ấm ngôi nhà của bạn một cách hiệu quả giúp bạn luôn thoải mái quanh năm, giảm khí thải và tiết kiệm chi phí năng lượng.
- **Chọn nước máy**
Chọn nước máy thay vì nước đóng chai và đồ uống có đường. Tốt hơn cho sức khỏe và môi trường của bạn và cũng rẻ hơn rất nhiều.
- **Ăn thực phẩm bổ dưỡng**
Có một chế độ ăn giàu trái cây, rau, các loại đậu, quả hạch, hạt và ngũ cốc nguyên hạt.
- **Chọn thực phẩm tươi của địa phương và theo mùa**
Chọn thực phẩm tươi của địa phương và theo mùa để giảm lượng khí thải và hỗ trợ nông dân và cộng đồng địa phương.
- **Vận động cho sự thay đổi**
Truy cập trang mạng [Climate Superpowers](https://climatesuperpowers.org) (Siêu năng lực Khí hậu) để khám phá những cách khác nhau bạn có thể hành động.
<<https://climatesuperpowers.org>>

Chính phủ và cộng đồng đang có những hành động gì?

Chính phủ Victoria, các hội đồng thành phố địa phương và cộng đồng trên khắp Victoria đang hành động để giải quyết vấn đề biến đổi khí hậu và tác động của nó đến sức khỏe.

Truy cập [trang mạng biến đổi khí hậu](https://www.climatechange.vic.gov.au/) của Chính phủ Victoria hoặc liên hệ với hội đồng thành phố địa phương để tìm hiểu thêm.

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

Liên lạc với chúng tôi



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



climate-catchlab@unimelb.edu.au

Việc biên soạn tài liệu này được tài trợ qua Khoản Tài trợ Nghiên cứu Tác động của VicHealth. Nội dung bài viết hoàn toàn do tác giả chịu trách nhiệm và không nhất thiết phản ánh quan điểm của VicHealth. Chúng tôi cũng ghi nhận những đóng góp hào phóng của các nhà hoạch định chính sách của chính phủ tiểu bang và địa phương đã cùng thiết kế tài liệu này.

Cập nhật sau cùng vào tháng 7 năm 2025



Department of Health



Vietnamese | Tiếng Việt

Khí hậu và Sức khỏe

Hiểu rõ nguy cơ, tác động và cách hành động để bảo vệ sức khỏe và an sinh của bạn



Hiểu về biến đổi khí hậu

Biến đổi khí hậu là gì?

Khí hậu đang thay đổi do sự nóng lên toàn cầu, do các hoạt động của con người như đốt nhiên liệu hóa thạch. Hậu quả của biến đổi khí hậu đối với môi trường là mối đe dọa đối với sức khỏe và an sinh của con người.

Biến đổi khí hậu cũng có thể tạo ra những thay đổi tiêu cực về xã hội, chính trị và kinh tế, chẳng hạn như gián đoạn trong sản xuất lương thực.

Hậu quả về môi trường



Nhiệt độ tăng cao

Nhiệt độ cao hơn góp phần gây ra những đợt nắng nóng, hạn hán, và môi trường thay đổi, ảnh hưởng đến thiên nhiên và cộng đồng con người.



Mực nước biển dâng cao

Băng tan và nhiệt độ đại dương ấm hơn làm mực nước biển dâng cao, dẫn đến xói mòn bờ biển, lũ lụt và mất đất.



Thời tiết khắc nghiệt gia tăng

Biến đổi khí hậu làm tăng tần suất và cường độ của các hiện tượng thời tiết khắc nghiệt như lũ lụt và hạn hán, gây thiệt hại trên diện rộng cho cơ sở hạ tầng, hệ sinh thái và cộng đồng.



Tác động đến hệ sinh thái và đa dạng sinh học

Biến đổi khí hậu đang ảnh hưởng đến các hệ sinh thái và môi trường sống ở mức độ khiến động vật và thực vật khó thích nghi. Điều này có thể ảnh hưởng đến chất lượng và nguồn cung cấp không khí, nước và thực phẩm, và sự lây lan của dịch bệnh.

Biến đổi khí hậu có thể ảnh hưởng đến sức khỏe của tôi như thế nào?

- **Chấn thương, tác động đến sức khỏe tâm thần và tử vong** do các hiện tượng thời tiết khắc nghiệt chẳng hạn như lũ lụt, hạn hán và cháy rừng
- **Tăng số ca tử vong và các vấn đề về sức khỏe liên quan đến nắng nóng** chẳng hạn như mất nước, kiệt sức vì nóng và sốc nhiệt do nhiệt độ cao và các đợt nắng nóng
- **Bệnh tim và phổi nặng hơn**, bao gồm hen suyễn do nhiệt độ cao hơn, chất lượng không khí kém hơn và lượng phấn hoa gia tăng
- **Sức khỏe và an sinh kém hơn** do gia tăng chi phí thực phẩm, bảo hiểm và điện, gián đoạn các dịch vụ thiết yếu, thiệt hại hoặc mất mát tài sản và di dời tạm thời do các sự kiện thời tiết khắc nghiệt
- **Mất an ninh lương thực và nước uống** do những thay đổi trong năng suất cây trồng và nước ngọt do lượng mưa giảm
- **Nhiều bệnh lây lan từ động vật và muỗi** do nhiệt độ ấm hơn, lũ lụt và thay đổi môi trường sống
- **Gia tăng các bệnh lây truyền qua thực phẩm và nước** do nhiệt độ tăng cao và các hiện tượng thời tiết khắc nghiệt.

Ai có nguy cơ cao nhất?

Một số người có nguy cơ chịu tác động về sức khỏe của biến đổi khí hậu cao hơn, bao gồm:

- Trẻ em và thanh thiếu niên
- Phụ nữ mang thai và thai nhi
- Người trên 65 tuổi
- Những người có thu nhập thấp
- Thổ dân và Cư dân Đảo Torres Strait
- Những người thuộc nền văn hóa và ngôn ngữ đa dạng
- Những người đã có vấn đề về sức khỏe

Làm thế nào tôi có thể bảo vệ sức khỏe và an sinh của bản thân, cũng như của người khác?

Luôn cập nhật thông tin

- Truy cập [Better Health Channel](https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/climate-change-and-health) (Kênh Sức khỏe Tốt hơn) để tìm hiểu cách bạn có thể bảo vệ bản thân khỏi những nguy cơ về sức khỏe liên quan đến khí hậu <<https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/climate-change-and-health>>
- Truy cập [trang mạng VicEmergency](https://emergency.vic.gov.au/respond/) hoặc ứng dụng để có thông tin cập nhật về các sự cố và trường hợp khẩn cấp <<https://emergency.vic.gov.au/respond/>>
- Truy cập [trang mạng HeatWatch](https://heatwatch.sydney.edu.au/) (Theo dõi Nắng nóng) hoặc ứng dụng để hiểu rõ nguy cơ sức khỏe do nắng nóng <<https://heatwatch.sydney.edu.au/>>
- Truy cập [trang mạng của EPA Victoria](https://www.epa.vic.gov.au/) để có thông tin về chất lượng không khí, bao gồm thông tin về khói và sức khỏe <<https://www.epa.vic.gov.au/>>

Kế hoạch ứng phó với các sự kiện thời tiết khắc nghiệt

- Vào [trang mạng của Hội Chữ thập đỏ](https://www.redcross.org.au/) để truy cập tài liệu về lập kế hoạch khi khẩn cấp <<https://www.redcross.org.au/>>
- Truy cập [trang mạng Dịch vụ Khẩn cấp Tiểu bang Victoria \(SES\)](https://www.ses.vic.gov.au/) để tìm hiểu cách bạn có thể chuẩn bị cho lũ lụt và bão <<https://www.ses.vic.gov.au/>>
- Truy cập [trang mạng của Cơ quan Cứu hỏa Quốc gia \(CFA\)](https://www.cfa.vic.gov.au/) để tìm hiểu cách bạn có thể chuẩn bị cho cháy rừng <<https://www.cfa.vic.gov.au/>>

Dành thời gian trong thiên nhiên

Giảm căng thẳng và tăng cường thể lực của bạn bằng cách tận hưởng các không gian ngoài trời như công viên hoặc vườn cây. Tập chánh niệm và thiền định để giảm bớt căng thẳng do khí hậu.

Giữ kết nối

Hỏi thăm và giữ kết nối với bạn bè, gia đình, hàng xóm và cộng đồng địa phương. Đừng ngần ngại yêu cầu giúp đỡ.

