

UÇUŞ EMNİYETİ SAĞLIKLA BAŞLAR



YOU FLY
WE CARE

Sağlıklı Kilonuzu Koruyun



Aktif olun! Haftada en az 150 dakika orta yoğunlukta veya haftada 75 dakika yoğun egzersiz yapın.

Yatmadan önce kafein, diğer uyarıcılar ve alkolden uzak durun.



Elektronik sigaralar dahil, tütün ürünlerini bırakın. Sigara içenlerde Kardiyovasküler hastalık riski 2 ila 4 kat, akciğer kanseri riski ise 25 kat artmıştır.



Uyku fırsatlarını akıllıca kullanın. Düzensiz uyku; obezite, kardiyovasküler hastalık, diyabet ve bazı kanser türü –kadınlarda meme kanseri ve erkeklerde prostat kanseri– risklerini arttırmaktadır.

Maintain a Healthy Weight

Be active! Get at least 150 minutes of moderate intensity exercise per week or 75 minutes of vigorous–intensity exercise per week.

Avoid caffeine, other stimulants, and alcohol before bed.

Quit smoking (Including e–cigarettes) On average, smoking increases the risk of heart disease or stroke 2–4 times and of developing lung cancer about 25 times.

Use sleep opportunities wisely. Poor sleep patterns increase the risk for obesity, cardiovascular disease, diabetes and some cancers, notably breast cancer in women and prostate cancer in men.

Sağlıklı Beslenin



Sağlıklı bir yaşam için mutlaka sebze, meyve, lifli yiyecekler, tam buğday ürünleri, az yağlı et ve balık gibi gıdalar tüketmelisiniz.



Psikolojik Sorunlarınızı Paylaşın

Genel olarak, insanlar için fiziksel semptomları konuşmak, duygusal problemleri konuşmaktan daha kolaydır. Bunun başlıca nedeni damgalanma ya da sağlık gerekliliklerini sağlayamama çekincesidir. Unutmayın ki; paylaştığınız her şey Sağlık Profesyonellerince Tıbbi Gizlilik ilkelerine bağlı olarak korunmakta ve işlenmektedir. **Bu gibi durumlarda lütfen**

- İşletmenizin havacılık psikoloğuna,
- Uçuş Tabibinize
- Akran Destek Programlarına
- SHGM Hava Sağlık Birimine başvurun

Healthy Diet

If you are frequently skipping vegetables, fruit, low–fat dairy products, fibre–rich whole grains, lean meats, and fish, your body may be missing some important components for a healthy life.

Share Psychological Problems

Generally, people find it easier to discuss physical symptoms than talk about their emotional problems. This happens for a number of reasons, including a fear of being stigmatized or losing medical certification privileges. Note that all information you shared with Health Professionals is kept and processed under medical confidentiality. **In that cases please;**

- Apply to your aviation Psychologist,
- Apply to your AME,
- Peer Support Programs
- DGCA Aeromedical Section

Güvende Olduğunuzu Unutmayın,

Paylaştığınız her şey Sağlık Profesyonellerince Tıbbi Gizlilik ilkelerine bağlı olarak korunmakta ve işlenmektedir. Akran Destek Programlarıyla ilgili ayrıntılı bilgi www.shgm.gov.tr internet sitemizde Hava Sağlık Sekmesinde !

Be Aware that you are safe,

All informations you shared with Health Professionals is kept and processed under medical confidentiality. For Detailed Information about Peer Support Program visit www.shgm.gov.tr Aeromedical Section !

Bizi değerlendir



Give us a rating

Directorate General of Civil
Aviation Türkiye Aeromedical
Section

Gazi Mustafa Kemal Boulevard
No: 128/A 06570 Maltepe /
ANKARA 444 60 01

**For any inquiries regarding
health matters, use right square
code or please contact:**
ams@shgm.gov.tr

SHGM'YE SOR



ASK TO DGCA