

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 akılcıca 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



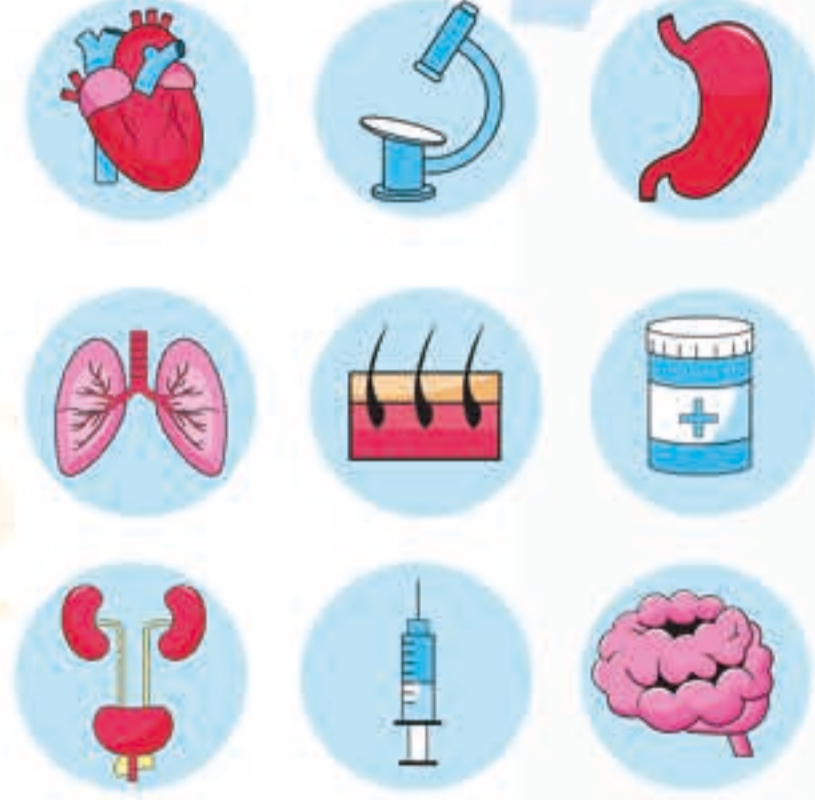
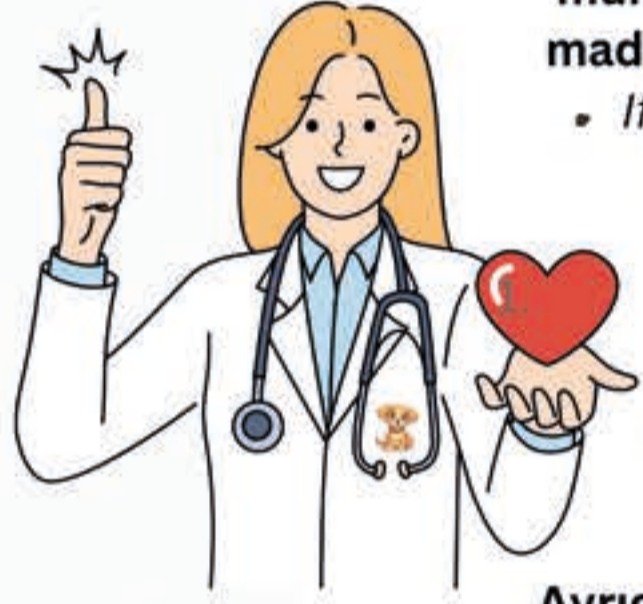
ASK TO DGCA



Tıbbi Uygunlukta Azalma (MED.A.020) Nedir? What is "Decrease in Medical Fitness (MED.A.020) ?

Aşağıda belirtilen durumlarda Lisans ve sertifika sahipleri lisans ve sertifikalarının imtiyazlarını ve ilgili yetkilerini tatbik edemezler ve Öğrenci pilotlar yalnız uçamazlar:
License and certificate holders may not exercise the privileges of their licenses and certificates and Student pilots may not fly solo under the following conditions:

- Sağlık durumlarında, bu imtiyazları emniyetli bir şekilde tatbik etmelerini engelleyecek herhangi bir bozulma tespit etmeleri halinde,
If they detect any deterioration in their health that would prevent them from safely exercising these privileges,
- İlgili lisansın imtiyazlarını emniyetli bir şekilde tatbik etmelerini engellemesi muhtemel reçeteli ya da reçetesiz bir ilaç veya kanunen yasak olan bir maddeyi kullanmaları halinde,
 - If they use any prescription or over-the-counter medication or any legally prohibited substance that might prevent them from safely exercising the privileges of the relevant license,
 - Uçuş emniyetini tehlikeye düşürebilecek tıbbi tedavi, cerrahi tedavi veya sair tedavi görmeleri halinde.
If they undergo medical treatment, surgical treatment, or any other treatment that could endanger flight safety.



Ayrıca, lisans ve sertifika sahipleri aşağıda belirtilen durumlarda vakit kaybetmeksizin bir Uçuş Hekimine başvurmalıdırlar:

Additionally, license and certificate holders must consult an AME without delay in the following cases:

- Herhangi bir cerrahi operasyona ya da invaziv müdahaleye maruz kaldıklarında,
When they undergo any surgical operation or invasive procedure,
- Herhangi bir ilacı düzenli olarak kullanmaya başladıklarında
When they start taking any medication regularly,
- Uçuş ekibi üyesi veya Hava Trafik Kontrolörü olarak görevlerini yapmayı engelleyici önemli bir yaralanmaya veya sakatlanmaya maruz kaldıklarında,
When they suffer a significant injury or disability that prevents them from performing their duties as a flight Crew Member or Air Traffic Controller,
- Uçuş ekibi üyesi veya Hava Trafik Kontrolörü olarak görevlerini yapmayı engelleyici önemli bir hastalıktan muzdarip olduklarında,
When they suffer from a significant illness that prevents them from performing their duties as a flight crew member or Air Traffic Controller,
- Gebelik durumunda
In case of pregnancy,
- Herhangi bir hastanede veya sağlık kliniğinde yatırıldıklarında,
When they are admitted to any hospital or health clinic,
- İlk kez düzeltici merceğe (gözlüğe) ihtiyaç duyduklarında
When they first need corrective lenses (spectacles).



SİVİL HAVACILIK GENEL MÜDÜRLÜĞÜ, HAVA SAĞLIK BİRİMİ
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

SCAN TO ASK TO DGCA
SHGM'YE SORMAK İÇİN TARA

BİLİNÇSİZ İLAÇ KULLANIMI MESLEĞİNİZE MAL OLABİLİR

Haşhaş vb tüketimi,

Reçetesiz/Reçeteli/internette alınmış ilaç kullanımı,

Bitkisel çay, herbal kullanımı

Bulduğunuz ortamda madde tüketimi varlığı,

Harici olarak (deriye) uygulanan ilaçlar,

Aerosol (sprey, inhaler) ilaçlar,

Sporcu Takviyeleri,

Elektronik Sigara Kullanımı

LÜTFEN BUNLARI YAPMADAN ÖNCE BİR KEZ DAHA DÜŞÜNÜN. ÇÜNKÜ BU MADDELER APAM (ALKOL VE PSİKOAKTİF MADDE) TARAMA TESTLERİNİ ETKİLER !

Sivil Havacılık Genel Müdürlüğü Hava Sağlık Birimi sizi uyarıyor: Kontrole tabi havacılık personelleri bir hastalık tanısı aldığı anda veya herhangi bir ilaç kullanmaya başladığında görevlerine devam etmeden önce, aşağıdaki üç temel soruyu kendilerine sormalıdır:

Hastalığım ve belirtileri görevlerimi yapmaya engel midir?

- Cevabınız EVET ise doktorunuzdan iyileşme süresince istirahat talep ediniz.
- Cevabınız HAYIR ise başlanan ilaçları "İlaç Veritabanı (karekodda)" alanından kontrol etmeyi unutmayınız.

Doktorum tarafından başlanan ilaçların havacılık mevzuatları gereği bir kısıtlaması var mıdır?

EVET ise;

• Aeromedical Examiner (Uçuş Hekimi) kararı gerektiğinden işyeri sağlık birimlerimize müracaat ediniz.

• Kullanılması yasak olan bir ilaç ise mutlaka doktorunuzdan ilacı değiştirmesini talep ediniz.

• Mutlaka kullanmanız gereken ve kullanımı yasak olan bir ilaç ise işyeri sağlık birimlerimize müracaat ediniz.

• Son doz ilaç alımından sonra bekleme süresi gerekiyor ise reçetenizi düzenleyen doktora bilgi veriniz.

HAYIR ise; ilaçların içerisinde yazan yan etkiler kısmını okuyunuz ve görev yapmadığınız sürede kullanmış ve yan etki yapmadığına emin olduktan sonra görevinize devam ediniz.

Kullanacağınız ilaçları görev yapmadığınız sürede kullandınız ve görevinizi yapmayı engelleyici bir yan etki yaptı mı?

- EVET ise ilacı kullanmayınız ve doktorunuzla irtibata geçerek ilacınızı değiştiriniz.
- HAYIR ise yan etki yapmadığına emin olduktan sonra görevlerinize devam edebilirsiniz.

Diğer tedaviler: Akupunktur, homeopati, hipnoterapi ve diğer bazı disiplinler gibi alternatif veya tamamlayıcı tıp tedavilerinin uygunluğun değerlendirilmesi için 'diğer tedavilerin' ve altta yatan durumun Aeromedical Examiner (uçuş hekimleri) tarafından değerlendirilmesi için işyeri sağlık birimlerine beyan edilmesi gerekmektedir. Reçetesiz satılan takviye ürün ve gıdalar, bitkisel içerikli ürünlerin madde test taraması sırasında yalancı pozitiflik verme olasılığı bulunması nedeniyle öncelikle sağlıklı beslenme kurallarına uyulmasını tavsiye etmekteyiz.



**DRUG IS
A BUG !**