



*Biz bize yeteriz...*

## KORONAVİRÜS BİLGİLENDİRME BÜLTENİ-2

1

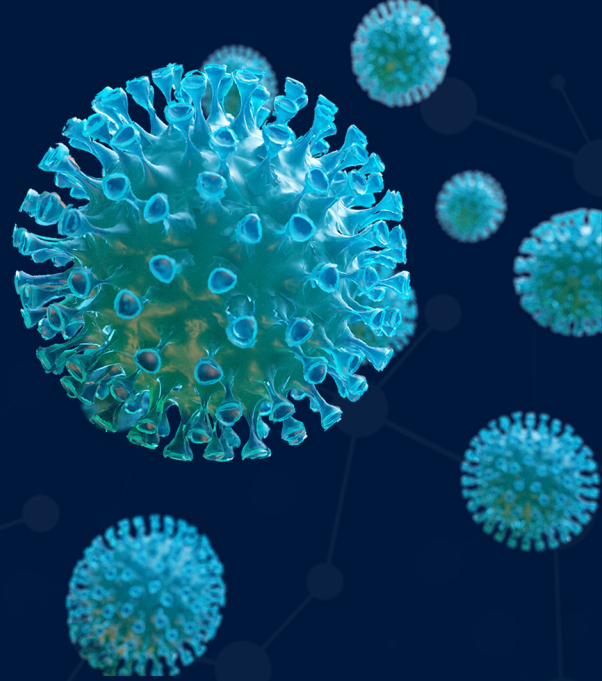
UÇUCU EKİPLERİN  
ÇOK TEHLİKELİ İŞ GRUBUNA  
BİR AN ÖNCE GEÇİRİLMESİ

2

HAVA-İŞ SENDİKASI OLARAK  
ALDIĞIMIZ ÖNLEMLER

3

BULAŞICI HASTALIKLARIN  
YOĞUN OLDUĞU DÖNEMLER İÇİN  
ÖRNEK BESLENME PROGRAMI





*Biz bize  
yeteriz...*

EMEK MÜCADELESİ  
EN BÜYÜK YAŞAM SPORU OLSA DA  
SEN YİNE DE SAĞLIKLI BESLENİP  
SPOR YAPMAYI UNUTMA!

**HADI  
YAPALIM!**

Değerli Arkadaşlar,

Dünyayı etkisi altına alan koronavirüs (Covid-19) hakkında siz değerli çalışma arkadaşlarımızı bilgilendirmeye devam ediyoruz.

Önceki bültenimizde, koronavirüs nedir ve nasıl önlem alınır konularını sizlere aktarmıştık. Bu bültenimizde de kabin, kokpit ve yer hizmetlerinde çalışan arkadaşlarımızın yaşadıkları sorunları, aldığımız önlemleri ve sağlıklı beslenme konusunda görüş ve önerilerimizi sunuyoruz.

Sendikanız Hava-İş, tüm birikimi ve gücüyle her zaman sizlerin yanındadır! Yapılması gereken her şeyi takip ediyor ve gerekli tüm önlemlerin alınması konusunda çalışıyoruz. Bununla birlikte sizlerin de uzman önerilerini dikkate almanızı ve bu doğrultuda kişisel önlem almanızı istirham ederiz. Unutmayın, “Koronavirüs alacağınız tedbirlerden daha güçlü değildir!”

Tüm dünya ahalisi olarak bu zorluğu birlikte ve en kısa sürede atlatmayı temenni ediyor, vefat edenlere Allah’tan rahmet ve hastalara da acil şifalar diliyorum.

Birlikte güzel ve sağlıklı yarınlara...

**ALİ KEMAL TATLIBAL**  
**HAVA-İŞ SENDİKASI GENEL BAŞKANI**



*Biz bize yeteriz...*



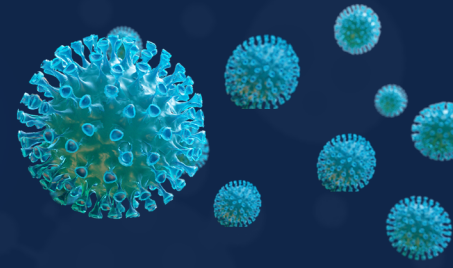
## UÇUCU EKİPLERİN ÇOK TEHLİKELİ İŞ GRUBUNA BİR AN ÖNCE GEÇİRİLMESİ

**ARDA ERSÜMER**

HAVA-İŞ SENDİKASI GENEL MEVZUAT SEKRETERİ

Sizlere tekrar merhaba derken koronavirüs (Covid-19) ile ilgili Sendikamızın konu hakkındaki girişimlerini özetlemek ve uçucu ekiplerin “Çok Tehlikeli İş Grubuna” geçirilmesinin zamanının geldiğini anlatmak istiyoruz.

Dünya Sağlık Örgütünün “PANDEMI” olarak ilan ettiği bu durumda bizler neler yaptık ve yapmaya devam ediyoruz özetlemek istiyorum.



## HAVA-İŞ SENDİKASI OLARAK ALDIĞIMIZ ÖNLEMLER

Şubat ayında Çin Halk Cumhuriyetinde karantinalar başlar başlamaz İş Sağlığı ve Güvenliği Uçuş Kurulunu olağanüstü olarak toplantı yapmaya çağırdık. Daha önce New York uçuşunda yaşanan ve yaralanmalara sebep olan türbülans vakasından hemen sonra Kurul'u, Sendika olarak olağanüstü toplanmaya çağırmıştık.

Yapılan toplantıya, Hudutlar ve Sahiller Sağlık Müdürlüğünden de yetkilinin gelmesi ile Sendikamıza sizlerden gelen talepler ve bizlerin tespitleri iletilerek gerekli önlemlerin alınması istenmişti. Bu toplantıdan yaklaşık iki gün sonra THY, Çin Halk Cumhuriyetine yapılan seferlerde frekans azaltma yoluna gitmişti. Oraya uçuş icra edecek olan üyelerimizin daha uzun süreyle yatı seferinde kalmasına ve riskin üyelerimiz için artmasına neden olmaktaydı. Bunun üzerine, Şirket ile yapmış olduğumuz ilgili yazışmalarımızı sizlerle de paylaşmış ve seferlerin iptali istenmiştik. Yazışmalardan hemen sonra Sağlık Bakanlığımızın da bildirimiyile buraya yapılan seferler durdurulmuştu.



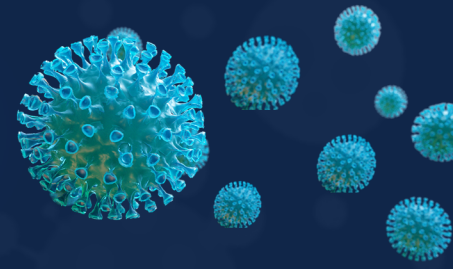
*Biz bize yeteriz...*



Mart ayının başlarında yine sizlerin Sendikamızı bilgilendirmesi ile birlikte Şirket ile resmî yazışmalar yapılmış ve Albania Air adına yapılan İtalya seferleri durdurulmuştu. Yine Mart ayının başında üyelerimiz için alınan önlemler ve bunların arttırılmasına yönelik Şirket ile resmî yazışmalar yapılmış ve yine siz değerli üyelerimiz ile paylaşılmıştı. Ben bu yazıyı kaleme alırken tüm temsilci arkadaşlarımız, İş Sağlığı ve Güvenliği Uçuş Kuruluna bildirilmek üzere tespit edilen aksaklıkların listesini çıkartmakta ve alınması gereken önlemler konusunda çalışmalarını yapmaktalar. Bunlardan bazıları, ikram ile ilgili yapılması gereken değişiklikler ile uçucu ekiplerimiz için alınması gereken elzem önlemleri içermektedir. Bunlar da sizlerle paylaşılacaktır.



Ellerinizi sık sık sabun veya alkollü dezenfektan ile en az 20 saniye boyunca oarak yıkayın.



En riskli durumda olan hamile uçucu üyelerimiz, daha önce Sendikamızın kazanımı olan asgari ücret alarak, sağlık sigortaları yatırılarak ve SGK primleri ödenerek bu süreci evlerinde geçirerek atlatacaklardır. Konusunda uzman olan doktorlarımızdan edindiğimiz bilgi, hamile bir bayana en düşük dozda ilaç bile vermeye korkulduğu ve eğer böyle bir durumla karşılaşılırsa taşıdıkları yavrularının çok büyük bir risk altına gireceği idi. Bu zor dönemi, risk geçene kadar evlerinde geçirmeleri, Sendikamızın protokolle sağlamış olduğu bir kazanımdır.



Öksürük, ateş ve nefes darlığı gibi sorunlarınız var ise derhal maske takarak en yakın sağlık kuruluşuna başvurun.



*Biz bize yeteriz...*



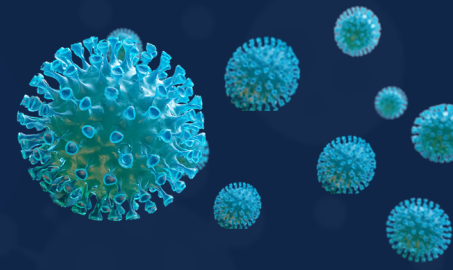
## TÜM SAĞLIK ÇALIŞANLARINI ALKIŞLIYORUZ

Sağlık Bakanımızın ve oluşturduğu Bilim Kurulunun açıklamaları bizler için bu süreçte çok büyük önem taşımaktadır. Ülkemizin bir an önce bu felaketten kurtulması için hepimiz üstümüze düşen ne görev varsa yapmalıyız. Büyük risk altında çalışan ve gecesini gündüzüne katan tüm sağlık personelimizi gururla alkışlıyoruz.



Ellerinizi temizlemediyseniz kesinlikle ağızınıza, gözünüze ve burnunuza dokunmayın.





## UÇUCU ÜYELERİMİZİN ÇOK TEHLİKELİ İŞ GURUBUNA GEÇİRİLMESİ

İş Sağlığı ve Güvenliği açısından iş grupları 3 ana başlık altında toplanmıştır.

1 AZ TEHLİKELİ

2 TEHLİKELİ

3 ÇOK TEHLİKELİ

İş yeri tehlike sınıfları, 5510 sayılı Sosyal Sigortalar ve Genel Sağlık Sigortası Kanunu çerçevesinde, Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığınca belirlenmektedir.

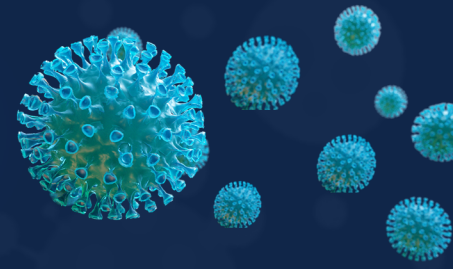


*Biz bize yeteriz...*



Bundan yaklaşık 3 sene önce havayolu şirketleri tarafından uçucu ekiplerin az tehlikeli sınıfa geçirilmesi konusunda önerge verilmişti. Sendikamızın girişimiyle ve durumu Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı kurul üyelerine bildirmesiyle uçucu ekiplerimiz tehlikeli sınıfta kalmıştı. Eğer “Az Tehlikeli” sınıfa geçirilmiş olsaydık neler olacaktı?

Havayolu şirketlerinin sağlık muayenesi ve eğitim maliyetleri azalacak, uçuş tazminatı veren bazı havayolu şirketleri bu yükten kurtulmuş olacaktı. Biz uçucuların çalışma şartlarını en iyi bilmesi gerekenler nasıl olurda böyle bir teklif verdiler anlaması çok güç. Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığımızın ve Kurul temsilcilerinin konuyu inceleyerek bu teklifi reddetmesi ve uçucu ekiplerin Tehlikeli Sınıfta kalması, konuya hassasiyetle yaklaştıklarının ve güvenilirliğin bir göstergesidir.



Tüm uçucu personelin asıl bulunması gereken iş grubu ise “Çok Tehlikeli” sınıftan başkası değildir. Yaşadığımız süreç bunun en büyük göstergesidir. Başkanımız Ali Kemal Tatlıbal Bey’in konu üzerindeki hassasiyeti ile çalışmalarımızı başlatmış bulunmaktayız. Başta Türk-İş olmak üzere tüm havacılık kolundaki sivil toplum kuruluşlarımızın da desteği ile bu teklifimizin en yakın zamanda Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığımıza iletimini sağlayacağız.



Hapşırma veya öksürme sırasında ağız ve burnunuzu tek kullanımlık mendille kapatın veya dirseğin iç kısmını kullanın.



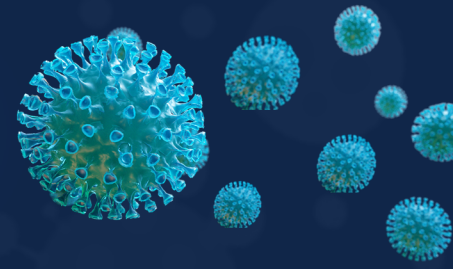
*Biz bize yeteriz...*



## NEDEN ÇOK TEHLİKELİ İŞ GRUBU?

Uçucu ekipler aşağıda sıralayacağımız risklerden dolayı Çok Tehlikeli iş grubunda yer almalıdır:

- İçinde bulunduğumuz durum, bir virüsün insan hayatını ne kadar riske attığının ve yayılması hâlinde toplumların düşmüş olduğu durumun göstergesidir. Sadece bu virüs için değil sıtma virüsü, zika virüsü, ebola virüsü, sars virüsü, domuz gribi, sarıhumma hastalığı, menenjit, kolera, tifo vs. hastalıklarına en büyük risklerle maruz kalanlar uçucu ekiplerdir.
- Uçucu ekipler, uçulan irtifalara bağlı olarak radyasyona maruz kalmaktadır. Bunun bilim insanları tarafından havacılık camiası adına çalışması yapılmalıdır.
- Gidilen ülkelerde hijyen ve iklim değişiklikleri, en çok uçucu ekipleri etkilemekte ve onların hastalanmalarına yol açmaktadır. Hastalanan uçucu ekiplere bir de rapor almama, işten çıkarılma baskısı yapılmaktadır!



- Ülkelerin politik durumları ve süreçleri en çok uçucu ekipleri risk altında bırakmaktadır. Otel baskınları, kaçırılma durumları bunlara örnektir.
- Uçak içi verilen ikram ve sürekli bu beslenme şekli, ileride farklı rahatsızlıklara yol açabilmektedir. Doygunluk hissi veren gıda çeşitleri için araştırma yapılması ve bunun yol açabileceği rahatsızlıkların belirlenmesi gerekmektedir. (İSG Uçuş Kurullarında Sendika diyetisyenimiz çalışmalarını ve sizden gelen geribildirimlerini sunmaktadır).
- Yatı seferi uygulanan ülkelerdeki farklı beslenme düzenleri, uçucu ekiplerin maruz kaldığı diğer bir konudur.
- Uçak içersinde maruz kalınan basınç farklılığı, iniş ve kalkışlarda sürekli maruz kalınan yer çekimi ivmesi, uçucu ekipleri etkileyen ve ileride maruz kalınması muhtemel rahatsızlıkların belirlenmesi gerekliliğinin bir göstergesidir. Bunlara, barometrik kulak rahatsızlıkları bir örnektir



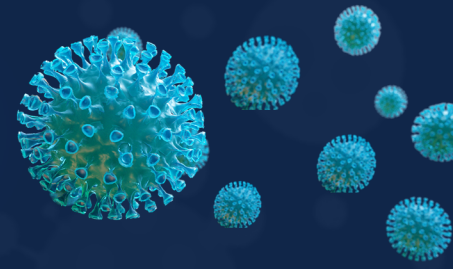
Kişisel eşyalarınızı (havlu gibi) ortak kullanmayın.



*Biz bize yeteriz...*



- Özellikle kabin ekiplerinin servis yapmış olduğu ekipmanlar yüzünden oluşan kronik rahatsızlıklar belirlenmelidir. Bel ve boyun fıtıklarının ileriki yıllarda özellikle kabin ekiplerinde sıklıkla baş etmek zorunda oldukları rahatsızlıklardır.
- İstenmemesiyle birlikte yaşanmış olan ve yaşanması muhtemel olan kaza kırılmalar Çok Tehlikeli iş grubunda olması gerekliliğinin bir göstergesidir.
- İş Sağlığı ve Güvenliği Uçuş Kurulu istatistiklerine göre en çok iş kazası, uçucu ekiplerde gözükmekte ve bunların en aza indirilmesi için çalışmalar yapılmakta, İş Sağlığı ve Güvenliği uzmanları tarafından kişilerle birebir görüşme yapılarak bu kazaların en aza indirilmesi sağlanılmaya çalışılmaktadır.
- Uçucu ekipler için standart çalışma saatleri yoktur. Günün her saati işbaşı yapmakta ve mesaisini açmaktadır. Bu ise sürekli uyku düzensizliğine yol açmaktadır. Melatonin gibi vücut için elzem önem taşıyan hormonları çoğu zaman salgılayamamaktadır. Düzensiz uykunun yol açtığı rahatsızlıklar günümüzde bilinmekte ve bu sebeple sağlık birimlerine başvuran hastalar ilaçla tedavi edilmektedir. Ne var ki uçucu ekiplerin bu ilaçları dahi kullanmaları yasaklanmıştır.



- Uyku bozukluğuna yol açan diğer bir konu ise gidilen ülkelerdeki saat farklılıklarından kaynaklı “Jet Lag” durumudur: Uzun uçuşlar sonrası ortaya çıkan, vucudun biyolojik saati ile iniş yapılan yerin saatinin uyuşmamasıdır. Bu durumun; aşırı yorgunluk, uykusuzluk, dikkatsizlik ve sindirim bozukluğu rahatsızlıklarına yol açtığı bilim insanları tarafından kanıtlanmıştır. İcra edilen ER (saat farkını içeren uzun uçuş görevi) seferlerinde gidilen ülkelerdeki istirahat sureleri kısaltılmış olup uçucu ekiplerin Jet Lag’a maruz kalma durumları daha fazla artmıştır.
- Mesai sureleri ise uçucu ekiplerin maruz kaldığı diğer bir olaydır. Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı talimatları, haftalık çalışma surelerini güvence altına almıştır. Uçucu ekiplerde bu sureler haftalık 56 (TİS ile), SHGM FTL’de ise 60 saattir. Günlük alışma saatleri ise min. 13:00 saat, ER seferlerinde 17:00 saate kadar çıkmaktadır. Bunlara uzatılmış görevler ve SKPK (Sorumlu Kaptan Pilot Kararı) eklendiğinde 2 saat kadar daha uzamaktadır. SHGM-FTL’de yazan “Konumlandırma” maddesini için içine hiç katmıyorum. Her normal çalışandan 2 kat daha fazla çalıştığımız ortadadır.





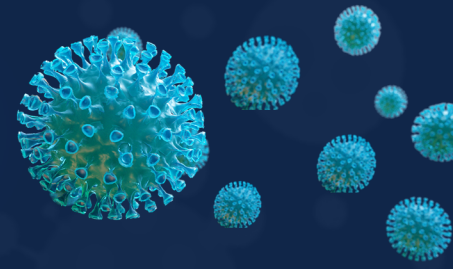
## TÜM BUNLARIN DIŞINDA NEDEN ÇOK TEHLİKELİ İŞ GRUBUNDA OLMAMIZ GEREKMEKTE?

Tüm uçucular, icra ettikleri görevin yanı sıra birer ilk yardımcıdır. Sağlık personeli ile aynı derecede görevlerini icra etmektedirler. Çoğu sağlık mensubunun defibrilatör yetkisi yokken uçucu ekiplerin sertifikalandırılmış yetkisi vardır.

Tüm uçucular “Acil Durum Yetkisi” ile yetkilendirilmişlerdir. Havacılık dilinde buna kısaca “Emergency” denilmektedir. Havacılıkta hataların bir zincir olduğunu bilen tüm uçucu ekipler, sürekli teyakkuz hâindedir. Sadece uçucuların anlayabildiği bazı uçucu sözleri vardır: “Her İniş ve Kalkış Bir Emergency’dir.” Bu sözün meslektaşlarımızca çok ciddi bir manası vardır; çünkü havacılık kanla yazılmış bir meslektir.







Emergency olarak eğitim aldıkları ve bu eğitimden 100 tam puan alamayanların uçuşa başlatılmadığı bir meslektir. Kokpit ve kabin sürekli bu eğitimlerden geçer ve bilgilerini işte bu yüzden tazeler.

1 Decomparassion

2 Karaya Acil İniş

3 Suya Acil İniş

4 Motor Yangınları

Kabinde Yangın 5

Kabinde Duman 6

Tüm Tahliye Esasları 7

Kokpit Emergency'leri 8



Kapı kolu, lavabo, bilgisayar klavyesi gibi sık kullandığınız yüzeyleri her gün temizleyin.



*Biz bize yeteriz...*



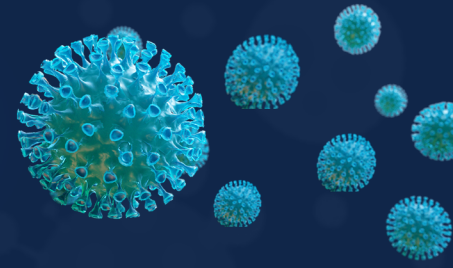
Tüm bunları adı ve soyadı gibi bilmesi ve hayat kurtarması gerekmektedir uçucu ekiplerin. Hep birlikte hareket etmelidirler. Havacılıkta bu kadar az kaza kırımın yaşanmasını uçucu ekiplere borçluyken, uçucuların “Çok Tehlikeli” sınıfta yer almaması ve bu grubun hassasiyetleriyle muamele görmemesi sizce de ilginç değil midir?

Şimdi soruyoruz size, bir vakit uçucuların “Az Tehlikeli” sınıfa geçirilmesi için çaba sarf edenler şimdi nasıl uçağa binip özverileriyle çalışan kaptanlarımızın ve kabin ekiplerimizin yüzüne bakacak?

Geçtiğimiz bu zorlu süreçlerin bir an önce son bulmasını, Türk Hava Yolları başta olmak üzere tüm havacılık camiasının bu süreci kazasız belasız atlatması temennilerimle herkese emniyetli uçuşlar dilerim.



Yurt dışı seyahatlerinizi iptal edin yahut erteleyin.



## BULAŞICI HASTALIKLARIN YOĞUN OLDUĞU DÖNEMLER İÇİN ÖRNEK BESLENME PROGRAMI

Uzm. Dyt. İREM ERDEM  
HAVA-İŞ SENDİKASI DİYETİSYENİ

Özellikle son dönemde koronavirüs (Covid-19) tüm gündemi ele geçirmiş durumda ve herkes bu virüsten korunma yöntemlerini araŐtırmakta ve uygulamaya çalışmakta. Bunun için biz de hem yer hizmetlerinde çalışan uçucu üyelerimize hem de uçuş ekibi üyelerimize sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenebilmeleri için nasıl bir beslenme programı izleyebileceklerini, bir günlük örnek beslenme programı hazırlayarak katkı sağlamak istedik. Faydalı olması temennisiyle...



*Biz bize yeteriz...*

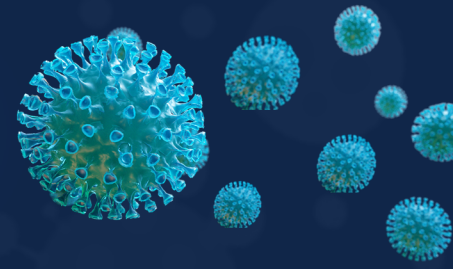


## SABAH

- Kalktıktan sonra 1 su bardağı ılık su
- 1 adet haşlanmış yumurta (zerdeçal, pul biber, kekik, karabiber ilave edilebilir) veya 1 yumurta ile hazırlanmış bol maydanozlu / dereotlu / taze soğanlı / biberli omlet (+ zeytinyağı ile)
- Bol yeşillik
- 1 dilim peynir veya 2 yemek kaşığı lor peyniri
- 5 adet zeytin veya 2 tam ceviz
- 2 ince dilim esmer ekme
- 1 tatlı kaşığı bal veya 1 yemek kaşığı tahin
- İhlamur veya limon ilaveli çay



Yurt dışına gittiyseniz dönüşte 14 günü evinizde geçirin.



## SABAH

Yer çalışanı üyelerimiz sabah işe giderken kahvaltısını 1 saklama kabına hazırlayabilir veya bol yeşillikli peynirli bir sandviç hazırlayabilir.

Erken evden çıkacak uçuş görevlileri, kuru meyve ve çiğ kuruyemiş veya sandviç yanına alabilir.

Uçakta kahvaltı yapacak üyelerimiz, esmer ekmekek + peynir tabağı + varsa taze meyve veya yanında taşıdığı kuru meyve / çiğ kuruyemiş + bal tüketebilir + sıcak kahvaltıda ise omlet veya kaygana alabilir.



Tokalaşma, sarılma gibi yakın temaslardan kaçının.



*Biz bize yeteriz...*

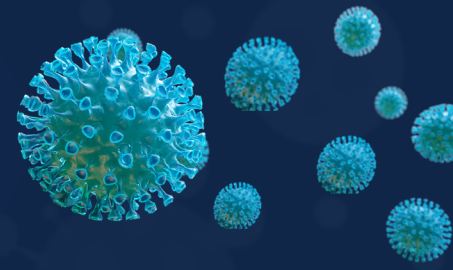


## KUŞLUK

- 1 adet mevsim meyvesi (portakal, mandalina, nar, elma, kivi) ilaveten 5-6 adet çiğ badem veya 2 tam ceviz + kuşburnu veya limonlu çay.

## ÖĞLE

- 1 kâse çorba (mercimek, brokoli, tarhana, tavuk suyu, ezogelin çorba)
- 1 porsiyon etli / etsiz sebze yemeği (karnabakar, lahana, pırasa, kereviz, ıspanak)
- 1 ince dilim esmer ekmek veya 3-4 yemek kaşığı bulgur pilavı
- 1 su bardağı ayran veya 4 yemek kaşığı yoğurt



## ÖĞLE

Yer çalışanı üyemiz yemekhanede yemek yerken çorba + etli veya etsiz sebze yemeği veya et yemeği (kızartma olmasın) + bol yeşillikli salata / haşlanmış sebze / turşu (limonlu) + esmer ekmek veya bulgur pilavı + yoğurt + meyveyi ara öğün için yanına alabilir.

Uçuş görevlileri için yüklenen et / tavuk / balık tüketilebilir + yanındaki sebze tüketilebilir + soğuk meze tabağını porsiyonu büyütmeden tüketebilirsiniz + yoğurt + mutlaka uçakta meyve var ise tüketebilir.



Soğuk algınlığı belirtisi gösteren kişiler ile aranızda en az 1 metre mesafe koymaya çalışın.



*Biz bize yeteriz...*



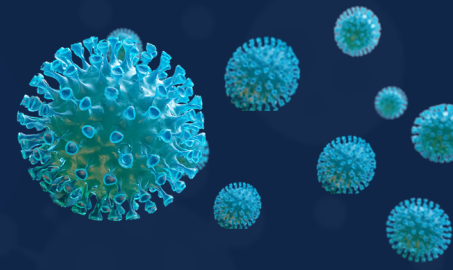
## İKİNDİ

- Zencefil çayı (1 parça zencefil 1 su bardağı su ile 5 dakika kaynatın) limon-bal içerek tüketin. İlaveten 5-6 adet çiğ badem/ 2 tam ceviz / 1 avuç kabak çekirdeği + 1 yemek kaşığı yaban mersini / çekirdekli kuru üzüm / 2-3 adet kuru kayısı / 3-4 adet kuru erik
- Bir su bardağı kefir + zencefil + 1 dilim ananas
- 1 adet mevsim meyvesi + 2-3 yemek kaşığı yoğurt + 1 tatlı kaşığı keten tohumu



Bulduğunuz ortamı sık sık havalandırın.





## AKŞAM

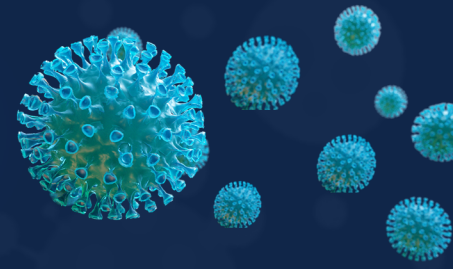
- 1 kâse çorba
- 4 adet ızgara köfte / 2 el ayası kadar kırmızı et / 2 el ayası kadar beyaz et
- Haşlanmış brokoli / havuç veya bol limonlu yeşillikli salata (pancar veya turp ilaveli)
- 1 ince dilim esmer ekmek veya 3-4 yemek kaşığı bulgur pilavı
- 1 porsiyon etli / etsiz yeşil mercimek veya nohut yemeği (susuz)
- 3-4 yemek kaşığı bulgur pilavı veya 1 ince dilim esmer ekmek
- Turşu
- 1 kâse cacık veya 1 su bardağı ayran
- 1 porsiyon büyük balık veya 150 gr somon
- Bol yeşillikli salata (limonlu)
- 1 ince dilim esmer ekmek
- Taze soğan





## BESLENMEYLE İLGİLİ 12 ÖNEMLİ NOT

- 1) İşlenmiş et tüketiminizi sıfırlayın. Omega 3 alımı için balık tüketiminizi arttırın.
- 2) Özellikle sebze ve meyveye her gün beslenmenizde yer verin. Mor sebze ve meyvelere önem verin (pancar, yaban mersini, dut, ahududu). Sülfür içeren sebzeler bağışıklık için oldukça önemlidir: karnabahar, brokoli, lahana, soğan, sarımsak...
- 3) Bol sıvı alımı bu dönemde önemlidir. Günlük su tüketiminizi muhakkak karşılayın. Bunun dışında bitki çayları da tüketebilirsiniz.
- 4) Probiyotik yiyeceklerden olan yoğurt ve kefire, prebiyotik yiyeceklerin başında gelen tarhana ve turşuya beslenmenizde yer verin.
- 5) Kurubaklagil tüketiminizi arttırın.
- 6) Baharatları daha sık kullanın.



- 7) Hareketinizi arttırın, evde bile olsanız kendinize uygun bir aktivite bulun.
- 8) İyi uyuyun, alkol almayın, sigarayı bu dönemde bırakabiliyorsanız bırakın veya azaltın.
- 9) Şekerli, unlu, kızartılmış, işlenmiş yiyeceklerin tüketimini mümkün olduğunca azaltın.
- 10) Eğer yeterli beslenmediğinizi düşünüyorsanız C vitamini, omega 3 gibi takviyeler kullanın.
- 11) Uçuş görevlileri yatıya giderken yanında kuruyemiş / kuru meyve / haşlanmış kurubaklagil / somon / tonbalığı gibi taşıyabileceği sağlıklı yiyecekleri yanında bulundurmalı.
- 12) Uçuş görevlileri mümkün olduğunca gece yemek yemekten kaçınmalı, çok acıkırsa ana yemek yerine peynirli salata veya sandviç veya 1 kâse yoğurt ile geçiştirmeye çalışmalıdır.



Bol sıvı tüketin, dengeli beslenin, uyku düzeninize dikkat edin.



*Biz bize yeteriz...*



*Biz bize yeteriz...*

TÜRKİYE SİVİL HAVACILIK SENDİKASI

[www.havais.org.tr](http://www.havais.org.tr)

[/havaisorgtr](https://twitter.com/havaisorgtr)

[/havaisorgtr](https://www.instagram.com/havaisorgtr)

[/Havaisorgtr](https://www.facebook.com/Havaisorgtr)