T.C. Sağlık Bakanlığı
Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü

Bilgi Notu

SAĞLIĞIM WEB SİTESİ 28.05.2018

Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü tarafından toplumun sağlıkla ilgili doğru bilgiye ulaşımını sağlamak, sağlıklı yaşam davranışlarının benimsenmesine katkı sağlamak, sağlık okuryazarlığını artırmak amacı ile sağlığım adlı internet sitesi kullanıcıların hizmetine sunulmuştur. Site adresi:www.sagligim.gov.tr

www.sagligim.gov.tr adresinde ***"tek tıkla bilgi elinde"*** sloganı ile yola çıkarak halkın sağlık alanında pek çok farklı konuda ihtiyaç duyabileceği birçok bilgiye ulaşabileceği site 28.05.2018 tarihinde kullanıma açılmıştır.

Neden böyle bir siteye ihtiyaç duyuldu?

- Hastalıklara, sağlıklı yaşama ve sağlık hizmetlerine kolay ulaşabilmenin kısa yollarına yönelik bilgilerin tek bir platformda toplandığı bilgilendirici, kullanıcı dostu ve kapsamlı bir web sitesi kurmak,
- Günümüz dünyasında yaygın olarak kullanılan internet ortamında halkımız tarafından özellikle sağlık alanında arama motorları aracılığıyla bilgi edinilmeye çalışıldığı ve bu bilgilerin güvenilirliği konusunda sıkıntılar yaşandığı tespiti ile bilgi kirliliğinin engellenmesini sağlamak,
- Vatandaşlarımızın doğru sağlık bilgisine ulaşımını sağlayacak bir portal oluşturmak,
- Halkımızın sağlık okuryazarlık düzeyini artırmak,
- Sağlıklı yaşama yönelik bilgileri ve tavsiyeleri doğru yol haritası ile etkin şekilde sağlamak,
- Bakanlığımız ile halk ilişkisini internet ortamında daha geniş ve etkileşimli bir zemine taşımak,
- Toplumun doğru ve güvenilir bilgiye ulaşmasını sağlamak.

Halkın sağlıklı bir yaşam sürdürmesi için halk sağlığı alanında ihtiyaç duyulan doğru ve güvenilir bilgiyi hedef kitleye ulaştırmak hedefiyle günümüz ihtiyaç ve gereklilikleri göz önünde bulundurularak tasarlanan sayfa, vatandaşlarımızın sağlığını koruması, geliştirmesi ve sağlığı üzerinde oluşan riskler konusunda bilgi edinmesi amacıyla geliştirilmiştir.

T.C. Sağlık Bakanlığı
Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü

Bilgi Notu

www.sagligim.gov.tr de neler var?

www.sagligim.gov.tr de anasayfa, hastalıklar, sağlıklı hayat, seyahat sağlığı, çevre ve sağlık, A-Z sekmeleri yer almaktadır. Bu sekmeler altında yer alan belli başlı konular aşağıda sıralamıştır:

- **ANASAYFA**'da bazı uygulamalara kısa yoldan ulaşabilirsiniz:
    - Çocukluk Çağı Aşı Takvimi
    - Beden Kitle İndeksi Hesaplama
    - Aile Hekimini Bul
    - MHRS (Merkezi Hekim Randevu Sistemi)
    - Yüzme Suyu Takip Sistemi
    - Türkiye Kaplıcaları Kaplıca Arama Portalı
    - Havanı Koru
    - Anne-Bebek TV
    - Alo 171
    - Alo 184
    - Alo 191
    - Sağlıkla İlgili Önemli Gün Ve Haftalara Ait Paylaşımlar
    - Sağlıkla İlgili Videolar

Aşı takvimi ile bebeğinizin aşı takibini yapabilir, aşı ile önlenebilir hastalıklar, aşı türleri, içerikleri, hakkında detaylı bilgi edinebilirsiniz. Anne-bebek TV ile gebelik öncesinde, sırasında ve sonrasında ihtiyaç duyabileceğiniz ihtiyaç listesi gibi her türlü bilgiye ulaşmanız mümkündür.

Bireylerin ve aile fertlerinin ikamet yerlerinin yakınlarında ya da kolaylıkla ulaşabileceğiniz bir yerde bulunan, kişiye yönelik koruyucu sağlık hizmetlerine ulaşmada ilk başvuracağınız yer olan Aile Hekiminize ulaşarak randevu alabilirsiniz. Kanser, kronik hastalıklar, gebe, loğusa, yenidoğan, bebek, çocuk sağlığı, adolesan, erişkin, yaşlı sağlığı ve benzeri yaş, cinsiyet ve hastalık gruplarına yönelik izlem ve taramaları ile periyodik sağlık muayenenizi olabilirsiniz.

MHRS ile randevu almak istediğiniz il, sağlık kurumunu seçerek detaylı bilgiye ulaşabilir randevu al butonunu kullanarak e-devlet veya MHRS şifresi aracılığı ile yoğunluk durumuna göre kendi belirlediğiniz gün ve saatte muayene olabilirsiniz.

T.C. Sağlık Bakanlığı
Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü

Bilgi Notu

“Yüzme Suyu Takip Sistemi” ile tatil yapmayı planladığınız yerin su kalitesi, plaj yapısı ve en yakın sağlık tesisine ait bilgilere buradan ulaşabilirsiniz.

“Kaplıca Arama Portalı” ile şehir, tesis adı ve hastalık anahtar kelimeleri ile arama yaparak size en uygun Türkiye’nin kaplıcalarına ulaşabilir, kaplıcanın özellikleri, suyun niteliği ve endikasyon bilgileri gibi kaplıca seçiminizde size yardımcı olabilecek birçok bilgiye tek tıkla erişebilirsiniz.

Dumansız hava sahasının sağlanması amacıyla oluşturulan Alo 171 danışma hattı ile destek alabilir, sigara bağımlılık düzeyinizi öğrenebilir, sigara içmeyerek yapacağınız tasarrufu hesaplayarak tütün ve sağlık etkileri konusunda detaylı bilgiye ulaşabilirsiniz.

ALO 191 ile uyuşturucu ile mücadele etmek amacıyla danışma ve destek hizmeti alabilir, tedavi merkezleri ve tedavi yöntemleri hakkında detaylı bilgiye ulaşabilirsiniz.

- **HASTALIKLAR** bölümünde günümüzde sıkça karşılaşılan kanser, diyabet, grip, KOAH gibi hayatımızı olumsuz etkileyen bazı hastalıklara ve bu hastalıkların belirtileri, nedenleri, türleri ve risk faktörleri gibi birçok konuda detaylı bilgiye sahip olabilir, sağlıklı bir yaşam sürdürmeniz için önerilere ulaşabilirsiniz.

Alınan önlemlere ve gelişen tedavilere rağmen artış göstermekte olan diyabet konusunda hazırlanan rehber ve broşürler ile konu hakkında halkın farkındalık ve bilgi düzeyinin artırılmasını sağlayan detaylı bilgiye hastalıklar başlığı altından ulaşabilirsiniz.

Kanser günümüzün önemli bir halk sağlığı sorunu olup kanser konusunda toplumda farkındalık sağlanması, toplum bilincinin geliştirilmesi ve kanser taramaları, kanserle mücadelede en etkili yöntemlerin başında gelmektedir. Ülkemizde de Dünya Sağlık Örgütünün önerdiği üç kanser türünde tarama yapılmakta olup Sağlık Bakanlığı tarafından yürütülen kanser tarama programları hakkında bilgi alabilir, kanser ile ilgili sorularınıza cevap niteliğinde ihtiyacınız olabilecek birçok bilgiye hastalıklar altında incelenen kanser başlığından erişebilirsiniz.

Şarbon, kırım kongo kanamalı ateşi, ebola, şark çıbanı gibi günümüzde vatandaşlarımızın karşı karşıya kalabildiği zoonotik ve vektörel hastalıklar ile mücadelede bilinmesi gerekenler ve çözüm önerileri yer verilmiştir.

Dünya genelinde olduğu gibi ülkemizde de bulaşıcı hastalıklar azalma eğilimi gösteriyor olsa da günümüzde kuş gribi, hepatit, HIV, tifo gibi birçok konuda koruyucu sağlık hizmeti çalışmaları

sürdürülmekte olup bulaşıcı hastalıklarda halka yönelik kapsamlı bilgilere bu başlık altında toplanarak halkın erişimi sağlanmıştır.

- **SAĞLIKLI HAYAT** bölümünde sağlıklı bir yaşam sürdürmeniz için ihtiyaç duyulabilecek bilgilere ve önerilere yer verilmiştir;

Çağımızın en önemli sağlık sorunları arasında yer alan obezitenin nedenleri, tedavisi ve yol açtığı sağlık problemleri hakkında kapsamlı bir şekilde bilgi edinebileceğiniz sağlıklı hayat başlığı altında değerlendirilen fazla kilo/obezite hakkında bilgi edinebilir, obezite riski altında olup olmadığınızı beden kitle endeksinizi hesaplayarak boyunuza göre uygun ağırlıkta olup olmadığınıza bakabilir, bel çevrenizi ölçerek herhangi bir riske sahip olup olmadığınızı öğrenebilirsiniz.

Fiziksel aktivite çeşidi ve süresine göre harcadığınız enerji miktarını hesaplayarak günlük aktivite planınızı takip edebilir, yaş gruplarına, hastalık çeşitlerine, iş okul yolculuk gibi günlük rutine göre gruplandırılan fiziksel aktivite ve egzersiz önerilerine ulaşabilirsiniz.

Evlilik öncesi danışmanlık, gebelik, doğum, lohusalık vb konularda kadın sağlığına yönelik detaylı bilgiye ulaşarak “Misafir Anne Uygulaması”, “Gebe Bilgilendirme Sınıfı”, “Anne Dostu Hastane Programı”, “15-49 Yaş Kadın İzlemi Programı” gibi Sağlık Bakanlığınca yürütülen çalışmalara tek tıkla ulaşabilirsiniz.

Bebek sağlığı ve anne sütü hakkında kapsamlı bilgiye ulaşabileceğiniz sağlıklı hayat başlığı altında çocuk sağlığına yönelik en doğru ve güvenilir bilgiye erişebilirsiniz. Çocuğunuzun yaşına göre olması gereken kilo da olup olmadığını beden kitle endeksini hesaplayarak kontrol edebilir ve sonuca yönelik önerilere ulaşabilirsiniz.

Hayatın her dönemini kapsayacak şekilde hazırlanmış yaş gruplarına göre (bebeklik, okul çağı, gebelik, menapoz vb.) yeterli ve dengeli beslenme önerilerine ulaşabilir, besin güvenliği ve hijyen hakkında hayatınızı kolaylaştıracak bilgilere ulaşabilirsiniz. Sağlıklı hayat başlığı altında yer verilen yaşlı sağlığı ve yaşlılık döneminde sıkça karşılaşılan sağlık sorunlarına yer verilerek bu durumda gözlenen genel özellikler ve bakım verenlere önerilere ulaşabilirsiniz.

Kişinin kendisi ve çevresiyle uyum halinde olmasında en önemli etmenlerden biri olan ruh sağlımız için ihtiyaç duyabileceğimiz konularda kapsamlı bilgiye yer verilirken hastalık belirtileri, yaşanan sorunlar ile başa çıkabilme gibi birçok konuya yer verilmiştir.

T.C. Sağlık Bakanlığı
Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü

Bilgi Notu

Koruyucu sağlık hizmetleri kapsamında, “Beslenme Dostu Okul Projesi” ile okulların sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam koşullarına teşvik edilmesi, okullarda sağlıklı beslenme, obezitenin önlenmesi ve hareketli yaşam konularında duyarlılığın arttırılması ve bu konuda yapılan iyi uygulamaların desteklenmesi ile okul sağlığının daha iyi düzeylere çıkarılması kapsamında Beslenme Dostu Okul konusunda bilgi edinebilirsiniz. Okullarda yiyecek ve içecek standartları, okul sütü ve kuru üzüm dağıtımı programları ile okul sağlığı hakkında yapılan güncel çalışmalara ulaşabilirsiniz.

- **SEYAHAT SAĞLIĞI** bölümünde yurtdışı seyahatiniz öncesinde gideceğiniz ülkeye ait sağlık bilgileri, önerilen aşı ve ilaçlar hakkında bilgi edinebilir, güvenli ve sağlıklı seyahat için ihtiyaç duyulabileceğiniz her türlü bilgiye seyahat sağlığı başlığı altından kolaylıkla erişebilirsiniz.

- **ÇEVRE VE SAĞLIK** bölümünde tam bir iyilik halinin sağlıklı bir çevre ile mümkün olacağı bakış açısıyla hazırlanmış çevre ve sağlık başlığı altında; içme, havuz ve yüzme suları, kaplıcalar, ambalajlı sularla ilgili bilgilere ek olarak hayatımızın birçok alanında karşımıza çıkan biyosidal ürünler, sağlık açısından risk oluşturan hava kirliliği ve karbonmonoksit zehirlenmeleri vb. farklı alanda halka yönelik hazırlanmış bilgiler bir arada sunulmuştur.

- **A-Z SAĞLIK** bölümünde, birçok hastalık ve durumla ilgili kısa bilgilerin alfabetik düzende bir arada toplandığı bir tür sağlık sözlüğü bulunmaktadır.

Sağlığın korunması ve geliştirilmesi, sağlık okuryazarlığı düzeyinin arttırılması amacı ile aile hekimliği, aşı ile önlenebilir hastalıklar, bulaşıcı hastalıklar, çocuk ve ergen sağlığı, çevre sağlığı, kadın ve üreme sağlığı, kronik hastalıklar ve yaşlı sağlığı, ruh sağlığı, sağlıklı beslenme ve hareketli hayat, toplum sağlığı hizmetleri, zoonotik ve vektörel hastalıklar, tüketici güvenliği ve halk sağlığı, tütün ve madde bağımlılığı ile mücadele, tüberküloz ve kanser gibi konularda pek çok hizmeti sunmakta olan Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü **“sağlık alanında doğru bilgiye ulaşmak”** konusunu da kendine görev bilmiş ve sagligim.gov.tr web sayfasını hizmete geçirmiştir. Tüm vatandaşlarımızın faydalanması diliyoruz.