

اصول ایمنی ترافیک و پیشگیری از حوادث ترافیکی

- راننده و سرنشینان خودرو از کمربند ایمنی استفاده کنند.
- راننده و سرنشین موتورسیکلت از کلاه ایمنی استفاده کنند.
- دوچرخه سوار از کلاه ایمنی استفاده کند.
- کودکان زیر 5 سال را در صندلی ویژه کودک در خودرو بنشانید.
- سرعت مجاز را رعایت کنید.
- فاصله مجاز با خودروی جلویی را رعایت کنید.
- انحراف به چپ (عبور از مسیر حرکت خودروهای مقابل) نداشته باشید.
- با خستگی و خواب آلودگی رانندگی نکنید. قبل از رانندگی، خواب و استراحت کافی داشته باشید. اگر حین رانندگی دچار خواب آلودگی شدید، خودرو را در محل مناسب متوقف کنید و چند دقیقه در خودرو بخوابید.
- از خوردن و آشامیدن حین رانندگی خودداری کنید.
- از صحبت کردن با موبایل حین رانندگی خودداری کنید.
- از صحبت کردن با سرنشینان خودرو حین رانندگی خودداری کنید.
- صدای موزیک را حین رانندگی بلند نکنید و موزیک های مهیج در خودرو پخش نکنید.
- سرنشینان خودرو از صحبت با راننده، پرت کردن حواس راننده و شلوغ کردن در خودرو اجتناب کنند.
- پس از مصرف داروهای کاهش دهنده هشیاری، مواد توهم زا و الکل از رانندگی بپرهیزید.
- از نشاندن کودک روی پای راننده خودداری کنید.
- در مسیرهایی که دید کافی به خودروهای مقابل ندارید، سبقت نگیرید.
- از ورود ممنوع رفتن، اجتناب کنید.
- دید کافی داشته باشید (دیدن و دیده شدن). در صورتی که عینکی هستید حین رانندگی حتما از عینک استفاده کنید. در مه چراغ مه شکن را روشن کنید. در تاریکی چراغ های خودرو را روشن کنید. در صورت توقف کنار جاده، از تابلوی مثلث و شبرنگ برای دیده شدن خودرو استفاده کنید.

- عابران پیاده در شب، لباس روشن بپوشند و از شبرنگ روی لباس خود استفاده کنند.
- در جاده ها و معابر برفی و یخ زده از زنجیر یخ شکن استفاده کنید.
- قبل از رانندگی، نقص خودرو را ارزیابی کنید و آن را رفع کنید.
- در بزرگراه و جاده، با دنده عقب حرکت نکنید.
- حین پیچیدن، سرعت خودرو را کاهش دهید.
- از حرکت زیگزاک (لایی کشیدن) اجتناب کنید.
- حین رانندگی توجه و تمرکز خود را حفظ کنید، بر اعصاب خود مسلط باشید، هیجانات منفی و خشم خود را کنترل کنید.

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی مازندران

مرکز بهداشت استان - گروه آموزش و ارتقای سلامت