

پیام های پیشگیری از حوادث ترافیکی

- آیا می دانید 30-60 چیست؟ 60 درصد حوادث ترافیکی در 30 کیلومتری جاده های برون شهری و نزدیک به شهرها اتفاق می افتد.
- دلیل اصلی حوادث ترافیکی خستگی رانندگان است که دچار خواب آلودگی شده و قربانی تصادف می شوند.
- هرگز هنگام خواب آلودگی رانندگی نکنیم و سعی کنیم قبل از رانندگی طولانی به قدر کافی استراحت کنیم.
- بعد از دو ساعت رانندگی، در جای مناسب توقف کنیم، یک فنجان چای یا قهوه بنوشیم و به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بخوابیم.
- سرنشینان خودرو، لطفا حواستان به راننده باشد، هر چند وقت یکبار به صورتش نگاه کنید، با او صحبت کنید و از خواب آلود نبودن او مطمئن شوید.
- همه سرنشینان خودرو (حتی سرنشینان عقب خودرو) باید کمربندهای ایمنی را ببندند.
- تا همه سرنشینان خودرو کمربند ایمنی را نبستند حرکت نکنیم، مسوولیت جان آن ها با ماست.
- رانندگی در معابر و بزرگراه های شهرها با رانندگی در جاده های برون شهری و جاده های روستایی تفاوت زیادی دارد.
- بسیاری از حوادث رانندگی به دلیل استفاده از تلفن همراه است.
- پیامک زدن و صحبت کردن با گوشی همراه در هنگام رانندگی یکی از عوامل مهم تصادفات است.
- یکی از مهم ترین عواملی که موجب حواس پرتی ما در رانندگان می شود، استفاده از تلفن همراه حین رانندگی است.
- استفاده از تلفن همراه حین رانندگی، احتمال وقوع تصادف را تا 4 برابر افزایش می دهد.
- ارسال پیامک با تلفن همراه حین رانندگی حتی از صحبت کردن با تلفن همراه نیز خطرناک تر است.
- هنگام عبور از عرض خیابان از محل خط کشی عابر پیاده و یا پل هوایی استفاده کنیم.
- با افزایش سرعت رانندگی، احتمال تصادف به همان نسبت افزایش می یابد.
- استفاده از صندلی مخصوص کودک در خودرو میزان مرگ و مصدومیت کودک دلبندتان را کاهش می دهد.
- مصرف الکل توسط رانندگان خطر تصادف، مرگ و آسیب ناشی از آن را افزایش دهد.
- مصرف مواد مخدر موجب کاهش تمرکز و کاهش سرعت واکنش راننده می شود.
- برخی داروها به دلیل ایجاد خواب آلودگی، تمرکز و دقت راننده را کاهش می دهند.
- برای داشتن سفر ایمن سه کلمه را فراموش نکنیم:
- ببندیم : همه ما، سرنشینان خودرو کمربند ایمنی را ببندیم
- نخوابیم: هنگام خواب آلودگی رانندگی نکنیم.
- نگیریم: با سبقت غیر مجاز، جان خود و دیگران را نگیریم.

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی مازندران

مرکز بهداشت استان - گروه آموزش و ارتقای سلامت