

## پیام های پیشگیری از حوادث ترافیکی

- ایمن رانندگی کنیم، طولانی تر زندگی کنیم.
- با احتیاط برانید، خانواده و عزیزانتان چشم انتظارتان هستند.
- هرگز هنگام خواب آلودگی رانندگی نکنید و سعی کنید قبل از رانندگی طولانی به قدر کافی استراحت کنید.
- اگر حین رانندگی طولانی، حالت خستگی و خواب آلودگی به شما دست داد، در جای مناسب توقف کنید و مدت ۱۵ دقیقه بخوابید.
- سرنشینان خودرو، هر چند وقت یکبار به چشمان راننده نگاه کنند و از خواب آلوده نبودن او مطمئن شوند.
- برای جلوگیری از تصادفات رانندگی، باید به اندازه طول یک خودرو (حدود ۶ متر) با خودروی جلویی فاصله داشته باشید. در شرایط نامساعد جوی (بارش باران و برف) باید به اندازه طول دو خودرو (حدود ۱۲ متر) با خودروی جلویی فاصله داشته باشید.
- همه سرنشینان خودرو (حتی سرنشینان عقب) باید کمربندهای ایمنی را ببندند.
- استفاده از کمربند ایمنی خطر مرگ و آسیب‌های شدید راننده و سرنشینان را کاهش می‌دهد.
- حین رانندگی، استفاده از تلفن همراه به هر طریق (صحبت با هندزفری و بدون آن، چک کردن پیام‌ها، پیامک زدن) موجب پرت شدن حواس راننده و کاهش تمرکز او می‌شود.
- استفاده از تلفن همراه حین رانندگی، احتمال وقوع تصادف را تا ۴ برابر افزایش می‌دهد.
- به کار بردن موبایل (با هندزفری و بدون هندزفری) حین رانندگی، احتمال وقوع تصادف را افزایش می‌دهد و اگر حین رانندگی ارسال و خواندن پیامک صورت گیرد این احتمال ۲۳ درصد افزایش می‌یابد.
- در زمان استفاده از موبایل حین رانندگی، سرعت واکنش راننده به میزان ۵۰ درصد کاهش می‌یابد.
- صحبت با تلفن همراه حتی با هندزفری، از خطر آن حین رانندگی نمی‌کاهد.
- راهکار مناسب برای دیده شدن وسایل نقلیه در هوای غبارآلود و مه آلود، روشن کردن چراغ‌های خودرو و چراغ‌های مه شکن (حتی در روز) است.
- استفاده از صندلی ایمنی کودک، احتمال مرگ‌های ناشی از تصادفات را به میزان ۶۰ درصد کاهش می‌دهد.
- بستن کمربند ایمنی، خطر مرگ را در راننده و سرنشینان جلوی خودرو به میزان ۵۰-۴۰ درصد و خطر مرگ آسیب شدید را در سرنشینان عقب خودرو به میزان ۲۵ درصد کاهش می‌دهد.
- برای کودکان زیر ۴ سال، از صندلی مخصوص کودک در خودرو استفاده کنید.
- به خاطر کسانی که دوستتان دارند، حین رانندگی، با سرعت مجاز برانید.

- استفاده از کلاه ایمنی، مرگ ناشی از تصادفات را در موتورسواران به میزان ۴۲ درصد کاهش می‌هد.
- در تصادفات ناشی از موتورسیکلت، ضربه به سر اولین علت مرگ‌ها و آسیب‌هاست.
- مصرف الکل، مواد روان‌گردان و داروهای خواب‌آور قبل از رانندگی، کاهش تمرکز و کاهش سرعت واکنش راننده می‌شود.
- مصرف مواد محرک قبل از رانندگی، موجب افزایش هیجان و بی‌پروایی راننده و افزایش سرعت رانندگی می‌شود.
- هنگام عبور از عرض خیابان از محل خط‌کشی یا پل‌عابر پیاده استفاده کنید.
- پوشیدن لباس‌های تیره در شب برای عابران پیاده موجب دیده‌نشدن آنها توسط خودروها و بروز تصادفات می‌شود.
- پوشیدن لباس‌های رنگ‌روشن و استفاده از شیرنگ روی لباس برای عابران پیاده و دچرخه‌سواران جهت دیده‌شدن آنها توسط خودروها در شب بسیار موثر است.
- تا قبل از رسیدن آمبولانس، مصدومین را در صحنه تصادف رانندگی جابجا نکنید، مگر این‌که خطر مهم‌تری مصدوم را تهدید کند. در صورت آسیب دیدگی ستون فقرات مصدوم، جابجا کردن او توسط افراد غیر امدادگر، موجب قطع نخاع مصدوم می‌شود.
- در صورت متوقف کردن خودرو در کنار جاده، با استفاده از علائم و نشانه‌های راهنمایی، سایر راننده‌ها را مطلع کنید تا آنها با فاصله مناسب از خودروی شما عبور کنند.
- هیچ تصادفی اتفاق نمی‌افتد مگر این‌که قبل از آن تخلف رانندگی رخ داده باشد
- حین خستگی و خواب‌آلودگی، رانندگی نکنید.
- با احتیاط برانید، خانواده و عزیزانتان چشم‌انتظارتان هستند.
- فرمان سلامتی در دستان شماست.
- دیر رسیدن بهتر از هرگز نرسیدن است.
- با انجام رفتار رانندگی ایمن، سلامت خود و دیگران را تضمین کنید.
- حین رانندگی از صحبت با موبایل، چک کردن پیام‌ها و ارسال و دریافت پیام با موبایل خودداری کنید.
- ۶۰ درصد حوادث ترافیکی در ۳۰ کیلومتری جاده‌های برون‌شهری و نزدیک به شهرها اتفاق می‌افتد. زیرا رانندگان در حال برگشتن از سفر هستند و دچار خستگی و خواب‌آلودگی می‌شوند.

- راننده عزیز، جان عده زیادی از مردم در استان شماسه، یک اشتباه و سهل انگاری شما جان خودتان، سرنشینان خودروی تان، راننده و سرنشینان خودروهای دیگر، عابرین پیاده، موتور سیکلت سواران و دوچرخه سواران را به خطر می اندازد.
- با هر ۱۰ کیلومتر افزایش سرعت رانندگی، احتمال تصادف چندین برابر افزایش می یابد.
- با رعایت قوانین و مقررات، از جان خود و دیگران محافظت کنید.