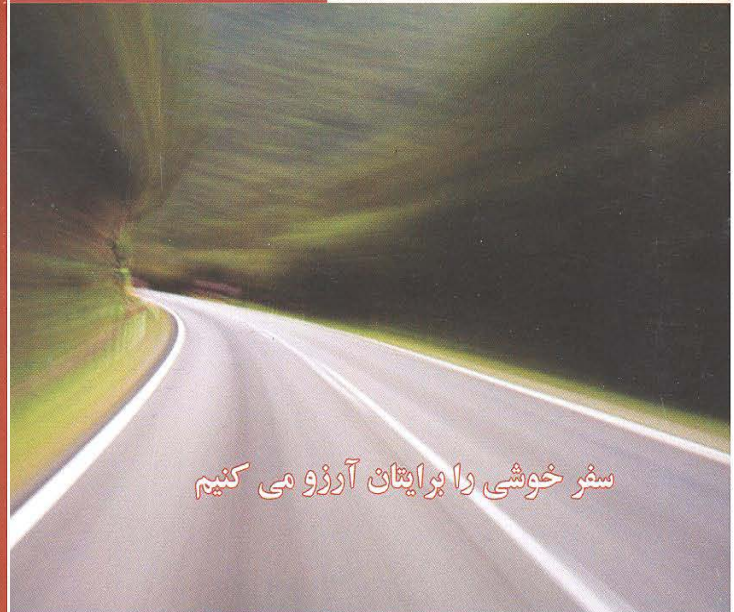


راه ایمن

در کشور ما سوانح و حوادث مهمترین علت مرگ به شمار می رود. عواملی که بر ایمنی سفر در جاده ها و کاهش آسیب ناشی از تصادف مؤثرند عبارتند از :

- ۱- کنترل سرعت
- ۲- کنترل خستگی
- ۳- استفاده از وسایل ایمنی نظیر کمربند ایمنی و صندلی ویژه کودک
- ۴- رانندگی صحیح و کنترل خودرو قبل از رانندگی

سرعت عامل خطر کلیدی آسیب های ناشی از حوادث ترافیکی است با کنترل سرعت از این آسیب ها پیشگیری کنیم.



سفر خوشی را برایتان آرزو می کنیم



معاونت سلامت
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس

مرکز مدیریت بیماریها

۱- کنترل سرعت

سرعت که به عنوان یک عامل خطر کلیدی در آسیب های ناشی از حوادث ترافیکی مطرح شده است هم بر خطر تصادف و هم بر شدت آسیب های ناشی از تصادف ها تأثیر می گذارد.

- خودرویی که با سرعت ۵۰ کیلومتر در ساعت حرکت می کند معمولاً برای توقف به ۱۳ متر مسافت نیاز دارد و خودرویی که با سرعت ۴۰ کیلومتر در ساعت حرکت می کند به مسافت کمتر از ۸/۵ متر برای توقف نیاز دارد.

- به طور متوسط کاهش سرعت به میزان ۱ کیلومتر در ساعت باعث می شود که خطر تصادف های آسیب زا ۳٪ و خطر تصادف های مرگبار ۴٪-۵٪ کاهش یابد.

- همچنین سرعت بر شدت ضربه تصادف تأثیر می گذارد. احتمال مرگ برای سرنشینان خودرو با

سرعت ۸۰ کیلومتر در ساعت ۲۰ برابر زمانی است که سرعت حین تصادف ۳۰ کیلومتر در ساعت باشد. -ارتباط بین سرعت و شدت آسیب، به خصوص برای افراد آسیب پذیری مانند عابران پیاده و موتور سواران و دوچرخه سواران بحرانی است. به عنوان مثال ثابت شده است که عابران پیاده در زمان برخورد با یک خودرو که سرعت آن ۳۰ کیلومتر در ساعت یا کمتر است، ۹۰٪ شانس زنده ماندن دارند، درحالی که در زمان برخورد با خودرویی که ۴۵ کیلومتر در ساعت سرعت دارد، شانس زنده ماندن عابران پیاده کمتر از ۵۰٪ است.

عابران پیاده در تصادف با خودرویی که ۸۰ کیلومتر در ساعت سرعت دارد، به طور تقریبی اصلاً شانس زنده ماندن ندارند. در واقع شانس زنده ماندن عابران پیاده با افزایش سرعت خودرویی که با آن ها برخورد می کند کاهش می یابد.

۲- کنترل خستگی

خستگی ایجاد شده به دلیل مصرف داروهای خواب آور، الکل و سوء مصرف مواد مخدر عامل بسیار مهمی است که هم باعث افزایش تعداد تصادف های ترافیکی و هم شدت آنها می شود.



سرعت بالا زمان توقف ، مسافت توقف و شدت ضربه تصادف را برای سرنشینان و عابرین افزایش می دهد .



مصرف بعضی از داروها با تأثیر مستقیم یا غیر مستقیم روی سیستم عصبی مرکزی، مکانیسمی شبیه الکل دارند و باعث بروز اختلال در رانندگی می شود. استفاده از دارو، خواه برای درمان و خواه سوء مصرف آن، در عملکرد راننده تأثیر به سزایی دارد.

به محض احساس خستگی و خواب آلودگی در محل مناسبی توقف نموده و استراحت کنید.



۷

عامل دیگر، اختلال در خواب و زمان رانندگی است که هر دو با افزایش خطر تصادف های رانندگی ارتباط قوی و شناخته شده ای دارند.

افرادی که در طول شبانه روز ۳ ساعت یا کمتر خوابیده باشند (اختلال شدید در خواب)، بالاترین میزان خطر تصادف را نشان می دهند و بین رانندگانی که ۵-۷ ساعت را در شبانه روز به استراحت و خواب اختصاص می دهند در مقایسه با افرادی که بیشتر از ۷ ساعت می خوابند، اختلافی مشاهده نمی شود. خطر بروز تصادف های رانندگی در حدود ساعت ۲-۵ صبح تقریباً ۵ برابر بیشتر از رانندگی در زمان های دیگر شبانه روز است.

عامل دیگر خستگی و خواب آلودگی، مصرف الکل است. هرچه مقدار الکل در خون بالاتر و سن راننده کمتر باشد خطر تصادف های رانندگی افزایش می یابد.



۶

۳- رانندگی صحیح

رانندگی صحیح یعنی:

الف) ارزیابی خودرو قبل از رانندگی، و پاسخ به پرسش های ذیل:

• آیا به تازگی خودروی خود را برای ارزیابی فنی-مکانیکی بازدید کرده اید؟

• آیا نشانگرهای خودرو، نظیر دسته راهنما و صفحه کلیدها، عقربه کیلومتر شمار، درجه آب و روغن و بنزین سالم است؟

• آیا وضعیت باتری، روغن موتور، روغن ترمز و رادیاتور مناسب است؟

سلامت خودرو را قبل از سفر ارزیابی کنید.

• آیا عاج تایرها مناسب است؟

• آیا پیچ و مهره چرخ ها محکم است؟

۸

• آیا باد چرخ ها میزان است؟

• آیا کارکرد ترمزها مناسب است؟

• آیا فرمان سالم است؟

• آیا متعلقاتی مانند چراغ ها، بوق، برف پاک کن و ... سالم است؟

ب) رفع عیوب قبل از رانندگی؛

ج) استفاده از وسایل ایمنی در خودرو نظیر کمربند ایمنی، صندلی ویژه شیرخوار

د) رانندگی بدون هرگونه خستگی (ناشی از کم خوابی، فشار روحی، استفاده از دارو، مواد مخدر، ...)

حساسیت و سرماخوردگی

هـ آگاهی هرچه بیشتر راننده نسبت به شرایط جسمانی و روحی خود و سایر استفاده کنندگان از جاده (شامل سرنشینان خودرو، راننده و سرنشینان خودروهای دیگر، عابران به ویژه عابران آسیب پذیر و ...)

تصادف های مختلف، اعتماد به نفس اغراق آمیز راننده نسبت به آشنایی قبلی با راه و شرایط پیرامون راننده است)

• انتخاب مسیر،

• مشاهده، واکنش و تصمیم گیری

۹

۴- سندلی ویژه کودک

امروزه یکی از علل بارز مرگ و میر کودکان و نوجوانان در خودرو، عدم استفاده از وسایل ایمنی است. از این رو، باید وسیله نقلیه ضروری در خودرو است که استفاده از آن، بخشی از فرهنگ عبور و مرور محسوب می شود و باید به اجرا درآید.

استفاده از سندلی ویژه کودک در خودرو:

در راستای پیشگیری از تصادف های جاده ای (راه ها) و کاهش آسیب ها و عواقب ناشی از آن، استفاده از سندلی ویژه کودک در خودروها ضروری است.

-استفاده صحیح از سندلی ویژه کودک، تاثیر این وسیله را در کاهش آسیب ها نمایان می کند.

- وضعیت اقلیمی، جمعیتی و اجتماعی جاده
- استفاده از علائم و نشانه های حرکتی، گردش و توقفی در حین حرکت و فرصت کافی دادن به سایر استفاده کنندگان از جاده و خیابان، از جمله عابران و به ویژه عابران آسیب پذیر و در محل های پرجمعیت، مانند مراکز خرید، مدارس و ...
- تابلوهای علائم و نشانه های راهنمایی و رانندگی
- رعایت فاصله با خودروی جلو و عقب (فاصله ای برابر طول ۴ خودرو در سرعت ۶۰ کیلومتر در ساعت)، یا سه ثانیه تا خودروی جلویی پس از ایست کامل

- توجه به خودروهای دو و سه چرخ و خودروهای نامتعارف

(و) توجه راننده به پیرامون :

- وضعیت و ظرفیت خودروی خود،
- وضعیت و ظرفیت دیگر خودروهای موجود در جاده
- وضعیت و ظرفیت فیزیکی و ترافیکی جاده و خیابان

به خودروهای جلو، عقب و اطراف، تابلوها و علائم رانندگی و ایمنی جاده توجه کنید

نحوه نشانیدن کودک در خودرو با توجه به سن او متفاوت است.

استفاده از کمربند ایمنی مخصوص بزرگسالان برای کودکان خطرناک است. زیرا هنگام تصادف به راحتی از میان آن به بیرون پرت می شوند.

از سن ۱۲ سالگی به بعد، بچه ها هم می توانند مانند بزرگترها در صندلی جلو بنشینند و از کمربند ایمنی خودرو استفاده کنند اما بچه های زیر ۱۲ سال یا کوتاه قامت (کمتر از ۱۳۰ سانتی متر) باید فقط در صندلی عقب بنشینند.

از آن جا که والدین، الگوی کودکان هستند توصیه می شود: هم برای حفظ جان خود و هم برای آموزش به فرزندان، همیشه از کمربند ایمنی استفاده کنید.

نقش صندلی ویژه کودک در خودرو و کمربند ایمنی برای بزرگسالان یکسان است.

استفاده از این صندلی ها به وزن و سن کودک بستگی دارد:

- « صندلی رو به عقب » که مخصوص نوزادان است.

- « صندلی رو به جلو » که مخصوص کودکان است.

- صندلی نگهدارنده (بوستر) که مجهز به کمربند ایمنی و مخصوص نوجوانان است.

استفاده نادرست از صندلی ویژه کودک، میزان تاثیر گذاری این وسیله را در کاهش آسیب ها کم می کند.



نکته های مهم ایمنی برای کودکان و والدین:

۱. نشان دادن کودک در صندلی ویژه کودکان که به صندلی خودرو نصب شده باشد.
۲. گذاشتن یک تشک روی صندلی کودکان بالاتر از یک سال تا آنها با آرامش، محیط بیرون خودرو را تماشا کنند.
۳. گذاشتن اطفال زیر یک سال در ساک مخصوص کودکان و قراردادن آن در صندلی عقب خودرو. کودکان بزرگتر در صورت نشستن در صندلی جلو، باید از کمربند ایمنی استفاده کنند.
۴. هنگام حرکت خودرو از نشان دادن کودکان در صندلی جلو و بغل راننده و یا فرد کنار راننده خودداری کنید.
۵. صندلی کودک نباید در جلوی کیسه های هوا باشد، زیرا در هنگام تصادف علاوه بر امکان برخورد کودک با داشبورد، ممکن است فردی که کودک را در بغل دارد روی او بیفتد.
۶. ایستادن کودک در خودرو خطرناک است، پس هرگز نباید به او اجازه این کار داده شود. برای نشستن کودکان در خودرو بهترین و ایمن ترین کار، نشستن کودک روی صندلی عقب و بستن کمربند

ایمنی مخصوص است.

۷. استفاده از کمربند ایمنی مخصوص در صندلی عقب خودرو

کودکان زیر ۵ سال باید در صندلی ویژه، روی صندلی عقب خودرو محکم بسته شوند.

خودرویی که با سرعت ۴۰ کیلومتر در ساعت در حرکت است، اگر ناگهان ترمز کند هرچه در آن است، چه انسان و چه وسایل به جلو پرت می شوند و با داشبورد و شیشه جلوی خودرو برخورد می کنند. به همین منظور دلیل بچه های زیر ۱۲ سال همیشه باید در صندلی عقب خودرو باشند. ممکن است در زمان تصادف، کودکی که در خودرو است، به شدت مجروح شده یا حتی شدت تصادف به مرگ او منجر شود. هر ساله صدها کودک در اثر تصادف های جاده ای جان خود را از دست داده یا مجروح می شوند؛ ولی متأسفانه والدین هیچ گاه تصور نمی کنند که ممکن است این اتفاق روزی برای کودکان آنها نیز بیفتد و به هشدارها توجه ندارند.

ایستادن کودک روی صندلی خودروی در حال حرکت ممنوع است.

بعضی از کودکان دوست دارند به هنگام حرکت خودرو دست خود را از شیشه آن خارج کنند و از برخورد باد با دست خود لذت می برند. در چنین حالتی اگر خودرو دیگری با سرعت از کنار خودروی اولی بگذرد. هر لحظه ممکن است با دست و بازوی کودک برخورد کند. برای جلوگیری از بروز چنین حوادثی، علاوه بر توصیه به رعایت قوانین ایمنی، استفاده از صندلی ویژه کودک در خودرو و نشان دادن و بستن کودک به صندلی امری ضروری است.

به کودکان توصیه کنید هرگز دست یا سر خود را از شیشه خودرو بیرون نیاورند.