

پیشگیری از سوانح و حوادث ترافیکی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان زنجان

بستگاه بهداشت و درمان شهرستان خرم دره

واحد جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس

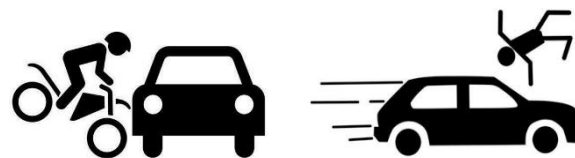
همه ساله ۱/۲۰۰/۰۰۰ نفر در جهان جان خود را به علت حوادث ترافیکی از دست می‌دهند.

به صفر رساندن حوادث، نیازمند تعهد ۱۰۰٪ است. حوادث را متوقف کنید قبل از اینکه حوادث شما را متوقف کنند. شما در مقابل سلامت خود و دیگران مسئولید.

۹۰ درصد موارد مرگ ناشی از حوادث ترافیکی مربوط به کشورهای با درآمد کم یا متوسط است یعنی کشورهایی که ۸۴ درصد جمعیت و ۵۳ درصد وسایط نقلیه جهان را در خود جای داده اند.

گروه پرخطر

عابران پیاده، دوچرخه سواران و موتورسواران در مقایسه با رانندگان و سرنشینان اتومبیلها و وسایل نقلیه دیگر، بیشتر در معرض خطر هستند و کاربران آسیب پذیر راهها نام دارند.



دلیل اصلی حوادث ترافیکی

دلیل اصلی حوادث ترافیکی، خستگی رانندگان است که دچار خواب آلودگی شده و قربانی تصادف میشوند ۶۰ درصد حوادث ترافیکی در ۳۰ کیلومتری جاده های برون شهری و نزدیک به شهرها اتفاق می افتند. بنابر این هرگز هنگام خواب

آلودگی و خستگی رانندگی نکنید، حتما قبل از رانندگی طولانی به قدر کافی استراحت کنید. بعد از دو ساعت رانندگی، در جای مناسب توقف کنید، یک فنجان چای یا قهوه بنوشید و ۱۵ دقیقه بخوابید. سرنشینان خودرو، باید حواسشان به راننده باشد، هر چند وقت یکبار به صورتش نگاه کنند، با او صحبت کنند و از خواب آلود نبودن او مطمئن شوند.



تلفن همراه

یکی از مهم ترین عواملی که موجب حواس پرتی رانندگان می گردد، استفاده از تلفن همراه حین رانندگی است بطوری که استفاده از تلفن همراه حین رانندگی، احتمال وقوع

عابر پیاده

به عابران پیاده توصیه می شود که در شب و در مه و غبار و در شرایطی که دید کافی وجود ندارد از لباس رنگ روشن استفاده کنند و در صورت پوشیدن لباس تیره یا چادر مشکی در شرایط فوق حتما علامت شبرنگ روی لباس خود نصب کنند.

عابران پیاده از مکانهای مجاز و پیاده روها، خط کشی عابر پیاده و پل های هوایی عبور نمایند و به چراغ مخصوص عابرین پیاده توجه کنند.

والدین باید به کودکان خود بیاموزند که خیابان مکانی خطرناک است و نباید به جای پارک به محل بازی کودکانشان تبدیل شود.



برای داشتن سفر ایمن

همیشه ایمن ترین راه را انتخاب کنید، به دنبال راه میان بُر نباشید، راه ایمن، بهترین راه است.

ببندید: همه ما، سرنشینان خودرو کمربندها را ببندید.

نخواهید: هنگام خواب آلودگی رانندگی نکنید.

نگیرید: سبقت غیرمجاز نگیرید.

نرانید: با سرعت غیر مجاز نرانید.

ضربه تصادف تأثیر می گذارد و شانس زنده ماندن عابران پیاده با افزایش سرعت خودرویی که با آنها برخورد می کند کاهش می یابد. عابران پیاده در تصادف با خودرویی که ۸۰ کیلومتر در ساعت سرعت دارد، به طور تقریبی ۱۰ درصد شانس زنده ماندن ندارند.



کمر بند ایمنی

همه سرنشینان خودرو - حتی سرنشینان عقب - باید کمربندهای ایمنی را ببندند.

استفاده از صندلی مخصوص کودک در خودرو میزان مرگ و مصدومیت را کاهش می دهد.



تصادف را تا ۴ برابر افزایش می دهد. ارسال پیامک با تلفن همراه حین رانندگی حتی از صحبت کردن با تلفن همراه نیز خطرناک تر است؛ بنابراین باید از پیامک زدن، چک کردن پیام ها و صحبت کردن با گوشی همراه در هنگام رانندگی خودداری کرد.



هشیاری و تمرکز و عدم مصرف الکل و مخدر

رانندگی تحت تأثیر مصرف الکل، مواد روان گردان و داروهای خواب آور، خطر تصادف و مرگ و آسیب ناشی از آن را تا چندین برابر افزایش دهد. مواد روان گردان و داروهای خواب آور موجب کاهش تمرکز و کاهش سرعت واکنش راننده می شود و ادراک خطر او را مختل میکند.

رعایت سرعت مجاز

با افزایش سرعت رانندگی به ازای هر ۱۰ کیلومتر بر ساعت، احتمال تصادف چندین برابر افزایش می یابد. سرعت بر شدت