



بسمه تعالی

پیشگیری از حوادث ترافیکی



مرکز آموزشی پژوهشی درمانی امام علی (ع)

تهیه کننده: فاطمه گلستانی (سوپروایزر آموزش سلامت)

بازنگری: پاییز ۱۴۰۴

- ✓ استفاده از وسایل محافظت کننده از جمله کمربند ایمنی
- کلاه ایمنی و صندلی مخصوص در کودکان تلفات حوادث ترافیکی را به میزان قابل ملاحظه ای کاهش می دهد .
- ✓ توصیه می شود حین رانندگی بویژه در مسیرهای طولانی به محض احساس خستگی و خواب آلودگی در محل مناسبی توقف نموده و استراحت کنید .
- ✓ در محل های پرجمعیت، مانند مراکز خرید، مدارس و کنار پارکها .. به عابران پیاده توجه کنید.
- ✓ به تابلوها و علائم رانندگی و ایمنی جاده توجه کنید.
- استفاده از لباس های روشن و اطمینان از سالم بودن چراغ روشنایی جلو و عقب و چراغ ترمز خودروها و موتورسیکلت ها جهت افزایش احتمال دیدن و دیده شدن ضروری میباشد
- ✓ به طور موکد توصیه گردیده هرگز در حالی که عصبانی هستید ، رانندگی نکنید.
- ✓ اگر دچار حادثه شدید بلافاصله با اورژانس با شماره ۱۱۵ و پلیس با شماره تلفن ۱۱۰ تماس بگیرید
- ✓ آهسته و با احتیاط برانید تا سلامت به مقصد برسید.

- دید مناسب:** وقوع تصادفات رانندگی در غروب یا شب و در هنگام طلوع خورشید بر اثر دید ناکافی بیشتر از ساعات دیگر شبانه روز اتفاق می افتد.
- ارزیابی خودرو قبل از رانندگی یعنی:** آیا به تازگی خودروی خود را برای ارزیابی فنی - مکانیکی بازدید کرده اید؟ آیا نشانگرهای خودرو، نظیر راهنما و صفحه کیدها، عقربه کیلومتر شمار، درجه آب و روغن و بنزین سالم است؟ آیا وضعیت باتری، روغن موتور، روغن ترمز و رادیاتور مناسب است؟ باد چرخ ها میزان است؟ آیا کارکرد ترمزها مناسب است؟ آیا فرمان سالم است؟ آیا چراغ ها، بوق، برف پاک کن سالم است؟
- نکات و توصیه های مهم:**
- ✓ اگر به هر علت در جاده و به ویژه در بزرگراه ها ناچار به توقف شدید ، با قراردادن علائم ایمنی مانند مثلث شبرنگ رانندگان دیگر را مطلع کنید .
- ✓ در چنین شرایطی پس از پیاده شدن از خودرو به صورت ناگهانی وارد جاده نشوید.

مهم ترین عواملی که بر ایمنی سفر در جاده ها و کاهش

آسیب ناشی از تصادفات مؤثرند عبارتند از:

- ۱ - کنترل سرعت ۲ - کنترل خستگی ۳ - استفاده از وسایل و تجهیزات ایمنی نظیر کمربند ایمنی، صندلی ویژه کودک، کلاه ایمنی ۴ - رانندگی صحیح و کنترل خودرو قبل از رانندگی
- کنترل سرعت:** یکی از مهمترین عوامل خطر در آسیب های ناشی از حوادث ترافیکی سرعت میباشد، که هم بر خطر تصادف و هم بر شدت آسیبها تاثیر می گذارد. با کنترل سرعت میتوان از بروز تصادفات پیشگیری نمود و ضربه ناشی از تصادفات و شدت آسیب وارده بر مصدوم را کاهش داد.

خستگی:

خستگی ایجاد شده ناشی از بی خوابی، مصرف مادمخدر و الکل عامل مهمی در بروز تصادفات مرگبار می باشد. افرادی که در طول شبانه روز ۳ ساعت یا کمتر خوابیده باشند اختلال شدید خواب، در معرض بالاترین میزان خطر تصادف قرار دارند. خطر بروز حوادث ترافیکی در حوالی ساعت ۲ صبح پنج برابر بیشتر از ساعات دیگر شبانه روز است.

گرمای محیط هرچه بیشتر باشد، احتمال بروز حوادث با عامل

انسانی نیز بیشتر می شود. هرچه محیط گرم تر باشد، چنانچه فرد سعی نکند که وضعیت گرمایی بدنش را کنترل کند به دلیل کاهش آب بدن، فرد زودتر از معمول احساس خستگی می کند و اگر به این امر توجه نشود امکان بروز انواع تصادفات بیشتر می شود.

کمربند ایمنی: استفاده از کمربند ایمنی به عنوان یکی از

موثرترین راهکارهای کاهش میزان آسیب در حوادث رانندگی به شمار می آید که تا به حال بیش از هر مداخله دیگری جان انسان ها را نجات داده است.

پیشگیری از حوادث و ارتقای ایمنی صندلی ویژه کودک:

در ایران سوانح و حوادث ترافیکی جز علل مهم مرگ و میر کودکان زیر ۵ سال به شمار می رود. در آغوش گرفتن کودک در صندلی جلوی اتوموبیل بسیار خطرناک است. در صورتی که سرعت وسیله نقلیه ۵۰ کیلومتر در ساعت باشد، نمی توان کودک را کنترل کرد و کودک صددرصد با داشبورد و شیشه جلو برخورد می کند و به دنبال آن آسیب ها و پیامدهای شدیدی پیش خواهد آمد.

صندلی مخصوص کودک در تصادفات، مرگ کودک زیر ۱

سال را تا ۷۰٪ و مرگ کودک ۱ تا ۴ سال را ۵۴٪ تا ۸۰٪ کاهش می دهد

کلاه ایمنی: استفاده از کلاه ایمنی به عنوان یکی از ساده

ترین و بهترین ها روش برای کاهش میزان آسیب در حوادث رانندگی موتورسیکلت می باشد. هنگام بروز

تصادف، موتورسیکلت فاقد هرگونه سیستم محافظ

است و خطرناک ترین وسیله نقلیه ای است که درصد

بالایی از تلفات جانی را به خود اختصاص داده و صدمات

جبران ناپذیری به نقاط حساس بدن به ویژه سر و

صورت راکب وارد می شود

تلفن همراه: حواسپرتی ناشی از تلفن همراه باعث عکس

العمل های تاخیری (در گرفتن ترمز و یا توجه به علائم

راهنمایی و رانندگی)، انحراف از مسیر و عدم رعایت

حداقل فاصله طولی می گردد. رانندگانی که از تلفن همراه

استفاده می کنند ۴ برابر رانندگانی که از تلفن همراه

استفاده نمی کنند در معرض تصادفات رانندگی قرار دارند.