

اولین قدم در کمپین پیشگیری از حوادث ترافیکی

هشدارهای ترافیکی را جدی بگیریم !!!



- ❖ رانندگی‌های طولانی، ناخواسته ذهن و چشمان راننده را خسته می‌کند پس ضرورت دارد رانندگان در ازای هر ۲ ساعت رانندگی یک ربع استراحت نمایند.
- ❖ همواره از لحظه شروع تا پایان رانندگی، کمربند ایمنی را بسته نگهدارید و همه سرنشینان را به بستن کمربند ایمنی تشویق نمایید.
- ❖ آشامیدن مایعات، خوردن تنقلات و غذا یا استعمال دخانیات حین رانندگی، راهکار مناسبی برای جلوگیری از خواب‌آلودگی و برطرف کردن خستگی نبوده بلکه خطر آفرین و از نظر قانون ممنوع است.
- ❖ وجود چراغ‌های سالم (چراغ راهنما، چراغ‌های جلو، چراغ‌های خطر و غیره) جزو الزامات رانندگی است و در صورت معیوب بودن هرکدام از این چراغ‌ها رانندگی خطر آفرین است.
- ❖ همیشه مؤلفه‌های آرامش، نظم، صبوری و تمرکز را هنگام رانندگی بکار گیرید تا سفری سالم و بی‌خطر داشته باشید.

❖ لایبی کشیدن یا زیگزاگ رفتن در اتوبان‌ها و جاده‌ها از جمله **رفتارهای غیر اخلاقی** است که علاوه بر خطرناک بودن برای راننده، **زمینه‌ساز تصادفات ناگوار** است.

❖ در صورتیکه تصمیم به تغییر خط عبور حرکت خود دارید از فاصله ۱۰۰ متری راهنما بزنید تا خودروهای پشت‌سر از اقدام شما آگاه شده و از سبقت گرفتن و نزدیک شدن بیش‌ازحد به شما خودداری کنند.

❖ **استفاده از تلفن همراه در حین رانندگی ممنوع** می‌باشد. این ممنوعیت صرفاً شامل صحبت کردن با تلفن همراه نبوده و مواردی نظیر ارسال پیامک، دیدن تصاویر و ... را نیز می‌شود.

❖ **رانندگی سالم و رعایت قوانین و مقررات راهنمایی و رانندگی**، نشان‌دهنده شخصیت بالا و ارزشمند شما خواهد بود.

❖ **رعایت فاصله با خودروی جلویی** یک اصل در رانندگی سالم و بی‌خطر است. از این‌رو همیشه فاصله خود را با خودروی جلویی حفظ کنید تا به محض مواجهه با خطر احتمالی، فرصت کافی برای کنترل خودروی خود داشته باشید.

❖ **سرعت مناسب هنگام رانندگی**، جزء اصول اساسی رانندگی ایمن برای کسانی است که میخواهند یک عمر در کنار خانواده از رانندگی لذت ببرند.

❖ یکی از اشتباهات بسیار حادثه‌ساز در رانندگی، جبران تأخیر با افزایش دادن بیش از حد سرعت خودرو به سمت مقصد می‌باشد. این اقدام سبب نایمن کردن جاده و وقوع تصادفات ناگوار رانندگی خواهد بود.

فرمان سلامتے در دستان شماست

ایمن بوانید، سالم بمانید.



❖ در گذرگاه‌های تنگ و پرتردد **با سرعت مطمئن** حرکت کنید. رانندگی در چنین مسیرهایی هوشیاری خاصی می‌طلبد و در صورت سرعت بالا، انجام کمترین خطا سبب بروز حادثه‌ای خطرناک می‌شود.

❖ ساعت ۲ تا ۴ صبح و ۱۴ الی ۱۶ بعدازظهر، سیستم درونی انسان تمایل شدیدی به خواب پیدا می‌کند با توجه به این واقعیت از رانندگی در این مواقع خودداری کنید.

❖ **خواب آلودگی** از جمله عوامل بسیار اصلی حوادث رانندگی محسوب می‌شود و راننده خواب‌آلود در جاده، همچون خودروی بدون راننده‌ای است که در سرایشی قرار گرفته و تنها در صورت مواجهه با شیئی توقف می‌کند.

❖ **سبقت گرفتن در نزدیکی یا در طول تونلها و پلها** به دلیل امکان ورود وسایل نقلیه دیگر از روبرو و کم‌عرض بودن آنها، خطرناک است لذا از ۱۰۰ متر قبل و بعد از پل‌ها و تونل‌ها سبقت گرفتن ممنوع است.

❖ اتومبیلی قادر به سبقت گرفتن است که سرعتش از خودروی جلویی بیشتر باشد در این صورت راننده خودرو با دادن علائم لازم، رانندگان دیگر را از قصد خود آگاه کرده و اقدام به سبقت نماید.

❖ **سرعت مطمئنه** سرعتی است که راننده با توجه به شرایط راه، آب و هوا، وضعیت خود و خودروی خود انتخاب می کند تا بتواند در شرایط خطر از وقوع حادثه جلوگیری کند و گاهی میزان آن از سرعت مقرر کمتر می باشد.

❖ ما **موظف هستیم تا ایمن برانیم**. رانندگی بین خطوط، سبقت ایمن، رعایت فاصله طولی در رانندگی، صحبت نکردن با تلفن همراه، رعایت حق تقدم، پرتاب نکردن زباله از خودرو، سرعت مجاز و کنترل رفتار خود در موقعیت های خطرناک را مد نظر قرار دهیم.

❖ رانندگی ایمن و رعایت اصول رانندگی صحیح، سلامتی خود و دیگر استفاده کنندگان از راه را به دنبال دارد لذا شما باید در هر حال ایمن برانید و تحت تأثیر رانندگی غیر ایمن دیگران قرار نگیرید.



واحد پیشگیری از بیماریهای غیرواگیر معاونت بهداشت

دانشگاه علوم پزشکی کاشان - تیرماه ۱۴۰۱