

حوادث ترافیکی

➤ آیا می دانید؟

در سال ۱۳۹۱ حوادث ترافیکی باعث فوت ۱۹ هزار و ۸۹ نفر و مجروحیت حدود ۸۰۰ هزار نفر شده است. به عبارت دیگر:

در سال ۱۳۹۱ در هر روز حوادث ترافیکی باعث فوت ۵۲ نفر و مجروحیت حدود ۲۲۰۰ نفر شده است.

➤ شما در برابر سلامت خود، خانواده و جامعه چه مسوولیتی دارید؟

با رعایت این توصیه ها از سلامت خود و اعضای خانواده تان، مراقبت کنید:

۱. قبل از حرکت از سالم بودن وسیله نقلیه خود اطمینان حاصل کنید.
۲. همیشه کپسول آتش نشانی را همراه داشته باشید.
۳. از سبقت و انحراف بی جا بپرهیزید.
۴. به تابلوها و علائم رانندگی توجه کنید.
۵. در حالت عصبانیت (چنانچه با شخصی مشاجره داشته اید و یا ...) رانندگی ننمایید. در حین رانندگی بر اعصاب خود مسلط باشید.
۶. استفاده از کمربند ایمنی در هنگام رانندگی؛ تاثیر فراوانی در جلوگیری از ضربه مغزی در حین تصادف دارد و الزامی می باشد.
۷. هنگام رانندگی حتماً از کمربند ایمنی استفاده کنید.
۸. پس از انجام پارک، اتومبیل خود را در دنده سنگین قرار دهید و ترمز دستی را بکشید.
۹. هیچ گاه حتی برای یک لحظه هم، وقتی از اتومبیل پیاده می شوید موتور وسیله نقلیه را روشن نگذارید.
۱۰. در هنگام پارک کردن اتومبیل در سرازیری یا سربالایی حتماً مانعی (مثل سنگ یا آجر) را زیر یکی از چرخ ها قرار دهید.
۱۱. در زمان خواب آلودگی رانندگی نکنید.
۱۲. سعی کنید بچه های کوچک را تنها در وسیله نقلیه قرار ندهید.
۱۳. از نوشتن اشعار و الفاظ چه خوب و چه بد بر بدنه اتومبیل جداً خودداری کنید، زیرا باعث عدم توجه کامل رانندگان پشت سر می شوید.
۱۴. هنگام رانندگی با اتومبیل یا موتور سیکلت هرگز با تلفن همراه صحبت نکنید.
۱۵. چنانچه اتومبیل شما دچار نقص فنی شد یا تصادفی ایجاد گردید، هرگز اقدام به سنگ چین نکنید. چیدن سنگ در اطراف اتومبیل و در سطح سواره رو چه بسا موجب تصادف و بروز سوانحی برای دیگران می شود. از این عمل

- خطرناک جداً خودداری کنید و توقف اتومبیل خود را حتماً با علامت احتیاط و یا شبرنگ به اتومبیل هایی که مسیر شما را طی می کنند اعلام کنید، این بهترین طریقه هشدار به رانندگانی است که از پشت سر می آیند به خصوص در شب.
۱۶. چنانچه قد شما کوتاه است با قرار دادن تشک کوچک در صندلی راننده طوری پشت فرمان قرار بگیرید که به طور عادی دارای دید جلو بوده و مسلط به پدال ها باشید.
۱۷. چنانچه شما را موظف به رانندگی با عینک نموده اند، حتماً هنگام رانندگی از عینک مخصوص خود استفاده نمایید.
۱۸. هنگام رانندگی از خوردن، آشامیدن و استعمال دخانیات خودداری کنید.
۱۹. دوچرخه سالم ترین وسیله برای انجام سفرهای کوتاه درون شهری است.
۲۰. بعد از تصادف خرده شیشه هایی که در اثر تصادف از چراغ و غیره در محل ریخته شده جمع کنید تا موجب تصادف یا پنچری یا تغییر مسیر و یا ترمز ناگهانی وسایل دیگر نشود.
۲۱. هنگام رانندگی در حریم مدارس نهایت دقت و احتیاط را مبذول دارید. مواظب عابران کوچک، یعنی دانش آموزان باشید.
۲۲. دانش آموزان هنگام سوار شدن به سرویس، یکدیگر را هل ندهید و به صورت صف به بدنه وسیله نقلیه تکیه ندهید.
۲۳. از سوار شدن در قسمت بار خودروهای وانت جدا خودداری نمایید.
۲۴. در خیابان های شلوغ و پرخطر از پل هوایی مخصوص عابرین پیاده استفاده کنید.
۲۵. هنگام رانندگی کودکان را روی زانوی قرار ندهید.
۲۶. بعد از انجام کار دندانپزشکی رانندگی نکنید.
۲۷. دانش آموزان باید در هنگام حرکت در خیابان، کتاب یا جزوه و روزنامه مطالعه نکنند.
۲۸. لازم است دانش آموزان از دویدن در خیابان و شوخی در سطح معابر خودداری کنند.
۲۹. در پیاده روها همیشه از قسمت داخلی پیاده رو حرکت کنید و سعی نمایید در قسمت نزدیک به حاشیه خیابان حرکت نکنید.
۳۰. در خیابان ها و معابری که محلی برای عبور عابران پیاده رو در امتداد آنها وجود ندارد حتماً در منتهی الیه سمت چپ خیابان حرکت کنید.
۳۱. خط کشی عابر پیاده محلی امن برای عبور شماسست از آن استفاده کنید.
۳۲. به طور ناگهانی به خیابان وارد نشوید.
۳۳. همیشه قبل از ورود به خیابان در کنار آن توقف نموده و دو طرف خیابان را خوب نگاه کنید و در صورتی که ملاحظه کردید می توانید بدون خطر از خیابان عبور نمایید، آنگاه اقدام به عبور کنید.
۳۴. اگر در وسط خیابان سکویی ساخته شده است حتماً کمی روی آن توقف کنید و مجدداً دو طرف بقیه خیابان را بازدید نموده، آنگاه عبور کنید.
۳۵. هیچ وقت برای عبور از خیابان، محلی را که اتومبیل ها ایستاده اند انتخاب نکنید و همیشه از محلی عبور کنید که هم اتومبیل هایی که در حرکتند شما را ببینند و هم شما بتوانید آنها را ببینید.
۳۶. برای عبور از خیابان هرگز عجله و شتاب نکنید و به رانندگان اجازه دهید تا با فرصت کافی اتومبیل خود را متوقف کنند، آنگاه عبور کنید.

۳۷. اگر ممکن باشد برای عبور از خیابان، حتماً از راهروی زیر زمینی یا پل عابر پیاده استفاده کنید.
۳۸. احترام به جانبازان و معلولان و کمک به آنها در امور ترافیک وظیفه همه اقشار جامعه است.
۳۹. هرگز در طول رانندگی با چرخش سر به چپ و راست به دنبال آدرس نگردید، زیرا این عمل شما موجب عدم توجه کامل شما به جلو بوده و هر آن امکان بروز حوادث خطرناک خواهد بود.
۴۰. هرگز در شب در سطح خیابان نایستید.
۴۱. هنگام عبور در شب در معابر از لباس تیره استفاده نکنید.
۴۲. اگر لباس تیره بر تن دارید و اجباراً در شب در معابر تردد می کنید حتماً از دستکش سفید یا پارچه سفید استفاده کنید و یا شییء سفیدی در دست داشته باشید.
۴۳. قبل از حرکت، بازدید کامل آب، روغن، بنزین و امتحان ترمز اتومبیل خود را فراموش نکنید.
۴۴. صندلی عقب خودرو، ایمن ترین محل برای کودکان است.
۴۵. راننده موتور سیکلت، نباید در حین رانندگی دست خود را به وسیله نقلیه دیگر بگیرد.
۴۶. با توجه به کاهش دید افقی در زمان بروز پدیده گرد و غبار، لازم است رانندگان وسایط نقلیه موتوری به منظور کاهش حوادث احتمالی، با احتیاط کامل حرکت کنند.
۴۷. زنجیر چرخ در زمستان ضروری است.

هفته سلامت



منبع: ➤

<http://www.behdasht.gov.ir>