

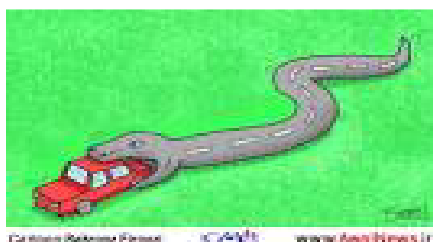
راه ایمن

(اقدامات قبل، حین و بعد از حوادث جاده ای)

عوامل موثر در تصادفات جاده ای



- جاده های نامناسب، خودروهای فاقد ایمنی و عدم توجه رانندگان به قوانین و مقررات مهمترین عوامل پیدایش حوادث جاده ای را تشکیل می دهند از دیگر عوامل می توان به موارد زیر اشاره کرد :
- مهارت ناکافی و خطای شخصی
- بی توجهی به علائم و هشدارهای راهنمایی و رانندگی
- طراحی نامناسب جاده های ارتباطی
- حواس پرتی و عدم هوشیاری
- انحراف به چپ، عدم رعایت حق تقدم و عدم توجه کافی به جلو
- عصبانیت و تند خویی و مشاجره با دیگران به هنگام رانندگی
- بی توجهی عابران بویژه بچه ها موقع عبور از جاده (ممکن است بدون نگاه کردن به وسط جاده بدونند)
- دید ناکافی در شب(ممکن است برخی رانندگان در هنگام شب عابران را نبینند بویژه اگر لباس آنها تیره باشد)
- نقص وسایل نقلیه
- شرایط آب و هوایی نامناسب
- جاده های خیس و لغزنده
- عبور حیوانات نظیر سگ و گاو در جاده
- ضعف قوانین و مقررات



Copyright © 2010 by P. J. F. ...



اقدامات قبل از قوع حادثه

- به پیش بینی های هوا شناسی توجه کنید
- وسایل و تجهیزات اضطراری زیر را همراه داشته باشید :
- « لاستیک زاپاس ، جک، جعبه ابزار.....
- « مثلث احتیاط، کپسول کوچک آتش نشانی و جعبه کمک های اولیه
- « چراغ قوه، باتری یدک و طناب به طول ۵ متر
- با تلفن همراه به هنگام رانندگی صحبت نکنید .
- مقررات را رعایت کنید و به قوانین رانندگی احترام بگذارید .
- در هنگام عصبانیت و تند خویی و مشاجره با دیگران ، پشت فرمان خودرو قرار نگیرید .
- هنگام رانندگی از داروهای آرام بخش و خواب آور استفاده نکنید .
- با سرعت مناسب و آرام بخش رانندگی کنید .
- صحبت کردن با راننده باعث بر هم خوردن تمرکز ذهن راننده می گردد . بهتر است صحبت و شوخی را به زمان مناسب دیگری اختصاص دهید .
- پیش از حرکت ، کمر بند ایمنی خود را ببندید و اطمینان حاصل نمایید که دیگر سرنشینان نیز کمر بند ایمنی خود را بسته اند ، استفاده از کمر بند ایمنی باعث کاهش معلولیت ها و خسارات ناشی از رانندگی است
- هرگز از خط ممتد وسط جاده عبور نکنید
- در صورت برخورداری از سلامت کامل پشت فرمان اتومبیل بنشینید .
- در صورت خستگی و خواب آلودگی و یا شرایط روحی نامتعادل از ادامه رانندگی خودداری و در محل مناسبی استراحت نمایید . بهتر است برای هر ۲ ساعت رانندگی ، یک ربع استراحت نمایید .



-

- هنگام رانندگی هیچ چیز نمی تواند به اندازه احتیاط ضامن سلامت شما باشد .
- استفاده از کلاه ایمنی برای موتور سواران ضروری است .



- به علائم راهنمایی و توصیه ها و تذکرات پلیس راه توجه کنید .
- بیرون بو دن دست و سر از پنجره خودرو خطرات زیادی به دنبال دارد این مطلب را به سر نشینان خودرو یادآور شوید .
- از سوار کردن کودکان کم سن و سال در صندلی جلو جدا " خود داری نمائید .
- از خوردن هر نوع نوشیدنی و خوراکی در پشت فرمان و در هنگام رانندگی اجتناب نمائید .
- شیشه های اتومبیل را قبل از حرکت پاک و تمیز نمائید .
- از مسافرت با وسایل نقلیه نامطمئن خودداری کنید .
- اگر اتومبیلتان اشکال فنی دارد قبل از مسافرت آن را رفع کنید
- برای کودکان خرد سال حتما " از صندلی ویژه کودک استفاده کنید .
- قبل از مسافرت کلیه سیستم های وسیله نقلیه شامل موارد زیر را کنترل و بررسی نمائید :

« وضعیت فنی موتور و ترمز

« وضعیت درها و قفل

« وضعیت چراغ راهنما ،چراغ ترمز و چراغ جلو

« وضعیت لاستیکها (عدم استفاده از لاستیک صاف)

« وضعیت کار کرد بوق ،برف پاکن ،کمربند ایمنی و آینه ها

- هنگام خرابی احتمالی وسیله نقلیه در اولین نقطه مطمئن توقف کنید و با استفاده از علائم ایمنی به خصوص در تاریکی هوا ،نسبت به رفع نقص آن اقدام نمائید .
- به میزان ظرفیت وسیله نقلیه خود ،سر نشین و بار حمل نموده و از جابجایی اعضای خانواده و مسافر در اتاق بار وانت بارها ،کامیونت هاو خودداری نمائید .
- در موقع سفر به مناطق سرد سیر و برف گیر از لاستیک یخ شکن استفاده کنید یا زنجیر چرخ به همراه داشته باشید
- فاصله ایمنی را با اطراف خود رعایت کنید .

- به قوانین راهنمایی و رانندگی توجه نموده و آنها را رعایت کنید
- در هنگام رسیدن به ورودی های شهر و روستا همیشه سرعت خود را کاهش دهید .
- اگر ترمز خودرو از کار افتاد ،با استفاده از ترمز دستی ،قطع گاز و تعویض دنده (دنده معکوس) آن را متوقف کنید .
- همواره با سرعت مطمئن رانندگی کنید تا در مواقع لزوم بتوانید خودرو را به موقع کنترل و متوقف نمایید .
- در مسیر حرکت به تابلوهای هشدار دهنده و خطوط وسط و کنار جاده توجه کرده و به هنگام رانندگی در شب از نور پایین استفاده کنید .
- در موقع روشن شدن علائم خطر (چراغ آمپر آب ،چراغ روغن وچراغ دینام) در اسرع وقت خودرو را متوقف کرده و علت آن را بررسی و رفع کنید .



پیشگیری از حوادث رانندگی در هوای مه آلود

- به آهستگی حرکت کنید
- در صورت امکان وسیله نقلیه خود را به چراغ مه شکن مجهز سازید
- هنگام رانندگی در هوای مه آلود با نور پایین حرکت کنید
- در صورت وجود مه غلیظ و عدم دید کافی ،وسیله نقلیه خود را به منتهی الیه سمت راست جاده هدایت کنید و ضمن توقف کامل چراغ های آن را روشن نگهدارید .
- از خطوط وسط و کنار جاده در ادامه مسیر حرکت خود استفاده نمایید
- در صورت بخار کردن شیشه جلو از دستگاه تهویه خودرو استفاده نموده و یا شیشه سمت راست راننده را کمی پایین آورید تا بخار حاصله از بین برود و مانع دید شما نشود .
- هنگام رانندگی در شرایط فوق به چراغ عقب وسیله نقلیه جلویی به عنوان راهنمای حرکت و جهت یاب ،اعتماد کامل نداشته باشید .

پیشگیری از حوادث رانندگی در موقع بارندگی و سطوح لغزنده

- در پیچ ها با دقت و به آرامی گردش نمایید
- از ترمز کردن ناگهانی بپرهیزید، زیرا باعث لیز خوردن خودرو می شود
- از فشار دادن ناگهانی پا بر روی پدال گاز یا برداشتن فشار از روی آن خودداری کنید .
- در یک سطح لغزنده ،وقتی که سرعت دارید از تغییر ناگهانی دنده سبک به دنده سنگین خودداری نمایید.

- اگر خودرو شما لیز خورد بدون ترمز گرفتن، پدال گاز را رها کنید با خونسردی فرمان را در جهت حرکت خودرو بچرخانید تا خودرو به طور مستقیم در مسیر صحیح قرار گیرد و تا وقتی خودرو به حالت مستقیم در نیامده از دنده سنگین تر استفاده نکنید .
- با وسایل نقلیه جلویی دو برابر مواقع عادی فاصله بگیرید .



اقدامات حین و بعد از وقوع حادثه

- اولین اقدام در برخورد با خودرو تصادفی خاموش کردن موتور خودرو، گذاشتن سنگ مقابل چرخ ها، گذاردن در دنده مخالف شیب، کشیدن ترمز دستی و برداشتن سر باتری خودرو است .
- در صورت وجود هر گونه خطری پس از تثبیت کردن خودرو، موارد زیر را مد نظر داشته باشید
- بلافاصله علائم هشدار دهنده برای رانندگان عبوری برقرار کنید
- از ۱۰۰ متر قبل از تصادف جاده را سنگ چین کرده و با نصب علائم هشدار ، رانندگان عبوری را از وضعیت موجود مطلع نمایید .
- در هنگام روز می توانید برای هشدار از پارچه های رنگی استفاده کنید
- در صورت تصادف هنگام شب (در صورت نبود بنزین، روغن و.... در سطح جاده) در ابتدای محل سنگ چین، آتش روشن کنید .
- چنانچه در سطح جاده بنزین ، روغن، گازوئیل و.... ریخته شده است با ریختن مقداری خاک یا شن بر سطح منطقه صحنه تصادف را ایمن کنید .
- کپسول اطفای حریق خودرو را آماده کرده تا در صورت هر گونه حریقی اقدام لازم اعمال گردد .
- چنانچه حریق در قسمت موتور خودرو باشد هیچگاه درب کاپوت جلو را کاملاً باز نکنید و به دو طریق نسبت به اطفای حریق اقدام کنید :

« کپسول اطفای حریق را از زیر موتور بیابید.

« فقط به اندازه ورود شلنگ کپسول کاپوت را باز کنید

- نسبت به برقراری ارتباط با عوامل امداد نجات جاده ای اقدام نمایید . شماره تلفن های ۱۱۵، ۱۲۵، ۱۴۷، ۱۱۰ راهنماهای خوبی می باشند

- اقدامات و کمک های اولیه را تا قبل از رسیدن نیروهای امدادی و اورژانس برای مصدومین انجام دهید .

- در صورت آشنا یی کامل،هیچگاه مصدوم را قبل از تثبیت وضعیت،بی حرکت کردن گردن و اندام های آسیب دیده،کنترل خونریزی و از خودرو خارج نکنید،مگر اینکه ضرورت و احتمال انفجار یا خطرات محیطی و پیرامونی ایجاب کند

- نحوه خروج صحیح مصدوم از داخل خودرو را قبلاً" فرا گرفته باشید تا در هنگام تصادف مورد استفاده قرار دهید

- در صورت فرو رفتگی فرمان به داخل بدن با آزاد سازی ضامن و عقب کشیدن صندلی نسبت به آزاد سازی مصدوم اقدام کنید

- در صورت گیر کردن پاها بین پدال توسط طنابی که به در بسته شده از در به عنوان اهرم استفاده نموده و پدال را آزاد کنید .

برگرفته از کتاب اقدامات قبل ، حین و بعد از وقوع بحرانهای طبیعی و انسان ساخت

به مناسبت هفته جهانی ایمنی راهها (۹-۳ ادیبهشت)

معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی لرستان

گروه غیر واگیر