

مرگ و میر، صدمات و ناتوانایی های ناشی از حوادث رانندگی از جمله چالش های مهم تاثیر گذار بر سلامت جامعه محسوب می شوند، به طوری که حوادث و تصادفات رانندگی مهم ترین دلیل مرگ، ناتوانی و بستری شدن در بیمارستان را تشکیل می دهند. در گروه سنی ۱۸ تا ۲۹ سال عمده ترین علت مرگ، حوادث حمل و نقل و رانندگی است.

## آمادگی قبل از شروع سفر

هر مسافرتی با ماشین نیاز به آمادگی دارد. پیش از شروع رانندگی برای فواصل طولانی به این توصیه ها عمل کنید:

❖ اگر قصد مسافرت در شب را دارید سعی کنید پیش

از سفر خوب بخوابید و یا هر **دو ساعت توقف**

**نموده** و استراحت کنید.



❖ سعی کنید قبل از سفر از **وضعیت جاده و هوا**

باخبر شوید و به توصیه های ایمنی پلیس توجه کنید.



❖ اگر فرزند خردسال به همراه دارید سعی کنید

**صندلی نگهدارنده خردسال** تعبیه کنید.

❖ اگر نور خورشید شما را اذیت می کند از **آفتابگیر،**

**سایبان و عینک آفتابی** استفاده نمایید.



❖ **تابلوی مثلثی، جعبه ابزار کامل، کپسول**

**آتش نشانی** و غیره را با خود به همراه داشته باشید.



❖ شناسنامه افراد، کارت ملی و دفترچه های بیمه افراد،

نقشه مسیر سفر و گردشگری شهر مورد نظر نیز

فراموش نشود.



❖ همیشه هنگام رانندگی و بویژه سفر، **گواهینامه**

**کارت مشخصات مالکیت و کارت بیمه** و

**معاینه ی فنی** را باید به همراه داشته باشید.

## بازدیدهای ضروری خودرو قبل از سفر

❖ بازدید و تنظیم کردن **باد لاستیک ها** و اطمینان از

سالم بودن **زاپاس**

❖ چک کردن چراغ های جلو، راهنماها و فلاشر

❖ بازدید **سیستم خنک کننده موتور**

❖ همراه داشتن **زنجیر چرخ و چراغ مه شکن** در

فصول بارانی و برفی



❖ تنظیم موتور و **چک کردن وضعیت روغن**

**موتور**

❖ چک کردن سیستم ترمز، تسمه پروانه و شلنگ

های سیستم تهویه

❖ استفاده از **ضد یخ در رادیاتور**

❖ چک کردن شیشه شور و برف پاک کن و استفاده

از الکل یا مایع ظرفشویی در آب

❖ وضعیت **اگزوز**

❖ اطمینان یافتن از سالم بودن **کمربندهای ایمنی**



## گروه هدف: جوانان



# رانندگی ایمن



❁ در زمان بروز خستگی و کم خوابی، رانندگی نکنید و به محض مشاهده هرگونه تصادف منجر به جرح بلافاصله با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید.



❁ باید هنگام رانندگی از انجام کارهایی که باعث حواس پرتی می شود مانند خواندن نقشه، خوردن و آشامیدن و تنظیم مواردی که در ماشین کنترل می شوند، مانند کولر، بخاری، رادیو و سایر سیستم های صوتی خودداری کنید.

**آیا می دانید با افزایش آگاهی عمومی و توجه دقیق به قوانین رانندگی و رعایت اصول ایمنی ۷۵٪ از تخلفات و ضایعات رانندگی کاهش خواهد یافت.**

منبع: کتاب پیشگیری از حوادث حمل و نقل در جوانان

آدرس: گیلان- رشت- خیابان آزادگان- روبروی دبیرستان شهید بهشتی

معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی گیلان

تلفن: ۰۱۳-۳۳۳۲۵۰۷۳

Gilanschoolhealth90@gmail.com

## توصیه های پلیس برای رانندگی

❁ باید پس از هر دو ساعت رانندگی مدتی استراحت کرده و از مصرف نوشیدنی های کافئین دار قهوه و یا کولا اجتناب کنید. زیرا آنها فقط برای مدتی کوتاه به راننده برای کاهش خستگی کمک می کنند.

❁ قبل از سفر باید اتومبیل خود را از نظر نقص فنی بازدید کرده و از شرایط اقلیمی مسیر و مقصد، از طریق رسانه ها آگاه شوید و تجهیزات ایمنی لازم، پوشاک و خوراک مناسب همراه داشته باشید.

❁ از حمل بارهای خطرناک نظیر گاز، بنزین، نفت و سایر مواد سوختی و شیمیایی خودداری کنید.

❁ از آنجا که مرگ های ناشی از ضربه سر با استفاده از کمربند ایمنی به میزان ۲۵٪ کاهش می یابد، در طول سفر، کمربند ایمنی را بسته نگه دارید.

