

«ایمن رانندگی کنیم، طولانی تر زندگی کنیم»

- با احتیاط برانید، خانواده و عزیزان تان چشم انتظار تان هستند.
- سرعت مهم‌ترین عامل خطر حوادث رانندگی است.
- با افزایش سرعت رانندگی، احتمال تصادف به همان نسبت افزایش می‌یابد.
- خطر بروز حوادث ترافیکی در حوالی ساعت 2 صبح، پنج برابر بیشتر از ساعات دیگر شبانه روز است.
- وقوع تصادفات رانندگی در غروب یا شب و در هنگام طلوع خورشید بر اثر دید ناکافی، بیشتر از ساعات دیگر شبانه روز است.
- دلیل اصلی حوادث ترافیکی، خستگی رانندگان است که دچار خواب آلودگی شده و قربانی تصادف می‌شوند.
- هرگز هنگام خواب آلودگی رانندگی نکنیم و سعی کنیم قبل از رانندگی طولانی به قدر کافی استراحت کنیم.
- بعد از دو ساعت رانندگی، در جای مناسب توقف کنیم، یک فنجان چای یا قهوه بنوشیم و به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه استراحت کنیم.
- بهتر است که قبل از رانندگی، خواب کافی داشته باشیم و اگر در حین رانندگی دچار خواب آلودگی شدید خودرو را در کنار جاده پارک کرده و به مدت 30-15 دقیقه استراحت کنیم.
- سرنشینان خودرو، هر چند وقت یکبار به صورت راننده نگاه کنند، با او صحبت کنند و از خواب آلود نبودن او مطمئن شوند.
- برای جلوگیری از تصادفات رانندگی، باید به اندازه کمی بیش از طول یک خودرو "حدود 6 متر" با خودرو جلویی فاصله داشته باشیم.
- در شرایط نامساعد جوی مثلا در هوای بارانی یا بر روی شن و ماسه باید به اندازه دو طول اتومبیل با خودرو جلویی فاصله داشته باشیم [حدود 12 متر].
- همه سرنشینان خودرو [حتی سرنشینان عقب خودرو] باید کمربندهای ایمنی را ببندند.
- استفاده از کمربند ایمنی خطر مرگ و آسیب‌های شدید در بین رانندگان و سرنشینان جلو و عقب وسایل نقلیه را کاهش می‌دهد.
- تا همه سرنشینان خودرو کمربند ایمنی را نبستند حرکت نکنیم، مسوولیت جان آن‌ها با ماست.

- رانندگی در معابر و بزرگراه های شهرها با رانندگی در جاده های برون شهری و جاده های روستایی تفاوت زیادی دارد.
- بسیاری از حوادث رانندگی به دلیل استفاده از تلفن همراه است.
- پیامک زدن و صحبت کردن با گوشی همراه در هنگام رانندگی یکی از عوامل مهم تصادفات است.
- یکی از مهم ترین عواملی که موجب حواس پرتی ما در رانندگی می شود، استفاده از تلفن همراه حین رانندگی است.
- استفاده از تلفن همراه حین رانندگی، احتمال وقوع تصادف را تا 4 برابر افزایش می دهد.
- ارسال پیامک با تلفن همراه حین رانندگی حتی از صحبت کردن با تلفن همراه، خطرناک تر است.
- صحبت با تلفن همراه حتی با هندزفری، از خطر آن حین رانندگی نمی کاهد.
- راهکار مناسب برای دیده شدن وسایل نقلیه در هوای غبار آلود و مه آلود، روشن کردن چراغ های خودرو و چراغ های مه شکن [حتی در روز] است.
- استفاده از صندلی مخصوص کودک در خودرو میزان مرگ و مصدومیت کودک دلبندمان را کاهش می دهد.
- استفاده از صندلی ایمنی کودک می تواند حداقل 60 درصد از مرگ ها را کاهش دهد.
- استفاده از صندلی ایمنی کودک حداقل برای کودکان زیر ده سال یا کودکان با قد کمتر از 135 سانتی متر، الزامی است.
- مصرف الکل توسط رانندگان، خطر تصادف، مرگ و آسیب ناشی از آن را افزایش می دهد.
- مصرف مواد مخدر موجب کاهش تمرکز و کاهش سرعت واکنش راننده می شود.
- برخی داروها به دلیل ایجاد خواب آلودگی، تمرکز و دقت راننده را کاهش می دهند.
- هنگام عبور از عرض خیابان از محل خط کشی عابر پیاده و یا پل هوایی استفاده کنیم.
- پوشیدن لباس های تیره در شب برای عابران پیاده موجب دیده نشدن آنها توسط خودروها و بروز تصادفات می شود.
- پوشیدن لباس های رنگ روشن برای عابران پیاده جهت دیده شدن آنها توسط خودروها در شب بسیار موثر است.

- عابران پیاده و دوچرخه سواران در شب برای دیده شدن توسط خودروها، توصیه می شود از لوازم شبرنگ دار و نصب برجسب های شبرنگ روی کیف، کلاه، بازو، کمر بند و لباس استفاده کنند.
- تا قبل از رسیدن آمبولانس، مصدومین را در صحنه تصادف رانندگی جابجا نکنیم، مگر این که خطر مهمتری مصدوم را تهدید کند.
- با استفاده از علائم و نشانه های راهنمایی، سایر راننده ها را از تصادف مطلع کنیم تا آنها با فاصله مناسب از خودروها و مصدومین صحنه تصادف، عبور کنند.
- هیچ تصادفی اتفاق نمی افتد مگر این که قبل از آن تخلفی صورت گرفته باشد.
- اگر دچار حادثه شدیم بلافاصله با اورژانس با شماره 115 و پلیس با شماره تلفن 110 تماس بگیریم.

روابط عمومی بیمارستان رازی ارومیه

زمستان ۱۴۰۰