



دانشگاه علوم پزشکی شهید شاپور اهو از
معاونت بهداشتی

آنچه همگان باید دریاره سوانح و حوادث جاده ای بدانند .



تهیه و تنظیم : مهرنوش جاسم زاده



دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز
معاونت بهداشتی

واحد آموزش سلامت - روابط عمومی
گروه پیشگیری و مبارزه با بیماریها

پانیز ۱۳۸۵

گروه هدف: عموم مردم
تهیه و تنظیم: مهرانوش جاسم زاده
گرافیک: مهدی تهرانی

آدرس: امانیه، خیابان دکتر فاطمی، روبروی نیروی انتظامی

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

مقدمه

همزمان با پیشرفت علم و ماشینی شدن زندگی انسانها ، حوادث جاده ای اهمیت بیشتری در زندگی جدید ، پیدا نموده اند. حوادث جاده ای روز به روز در حال افزایش است و قربانیان بی شماری تا بحال گرفته و می گیرد.

مرگ و میر در اثر حوادث دومین عامل مرگ و میر در کشور پس از بیماریهای قلبی و عروقی بشمار می رود.

بیش از نیمی از مرگ و میرها بر اثر حوادث جاده ای ، در نزدیکی شهرها و بخصوص در محدوده ی نقاط روستایی ، اتفاق می افتد.

و اما حادثه چیست ؟ حادثه ، یک اتفاق غیرمنتظره است که توسط عوامل خارجی پیش می آید و خارج از اراده انسانها است.

حوادث جاده ای علاوه بر مرگ و میر و عوارض جسمانی باعث ایجاد مشکلات روحی و روانی برای افراد آسیب دیده خواهد شد ، که ممکن است تا مدتها باقی بماند.

**تصور نکنید که همیشه برای دیگران اتفاق می افتد
همه ما باید هشیار و مراقب باشیم.**



فوریتها و کمکهای مهم در هنگام بروز سانحه :

- ۱- موتور خودرو را خاموش کنید و چراغهای خطر آن را روشن بگذارید.
- ۲- در صورت احتمال آتش سوزی از روشن نمودن چراغهای خطر نیز خودداری گردد.
- ۳- در هنگام بروز سانحه ، بانصب علامت خطر و در صورت عدم دسترسی به آن با سنگ چین کردن محل ، از بروز سانحه‌ی مجدد توسط خودرو های در حال عبور جلوگیری کنید.
- ۴- مجروحین را محتاطانه از خودرو دور کرده و آنان را در یک محل امن قرار دهید.
- ۵- به مامورین اورژانس ۱۱۵ و آتش نشانی و پلیس راه اطلاع دهید.
- ۶- کمکهای اولیه مانند جلوگیری از خونریزی و را جهت مجروحین ارائه نمایید.
- ۷- از کپسول آتش نشانی و سایر امکانات موجود در صورت نیاز ، برای اطفاء حریق استفاده نمایید.
- ۸- از تجمع افراد متفرقه در محل حادثه جلوگیری کنید ، جهت پیشگیری از خطرات احتمالی ، از کشیدن سیگار ، استفاده از کبریت و فندک جلوگیری نمایید.



منابع:

- ۱- فصلنامه بهروز- پاییز ۸۳- مرکز بهداشت استان خراسان
- ۲- پمفلت جاده ایمن - فروردین ۸۳ - وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی - معاونت سلامت - مرکز مدیریت بیماریها
- ۳- پمفلت جاده ایمن بمناسبت روز جهانی بهداشت - فروردین ۸۳ - وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی - معاونت سلامت - مرکز مدیریت بیماریها
- ۴- پمفلت بهداشت و ایمنی در رانندگی - معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی سمنان
- ۵- کتاب رفتار و فرهنگ ترافیک ، حسن توری ، آذر خورشاهی تهران مرکز نشر صدا، ۱۳۸۱
- ۶- پمفلت حفاظت از کودکان در مقابل سوانح و حوادث ناشی از وسایل نقلیه - معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی اهواز گروه پیشگیری و مبارزه با بیماریها
- ۷- پمفلت حادثه و راههای پیشگیری از آن - معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند - واحد پیشگیری و مبارزه با بیماریها



برای پیشگیری از بروز سوانح و حوادث به نکات زیر توجه فرمایید :



۱) همیشه قبل از سفر وسیله نقلیه خود را مورد بازدید دقیق قرار داده و از سالم بودن کلیه قطعات و قسمت‌های آن از قبیل ترمزها ، چراغها ، آب باطری ، باد لاستیکها و سایر قسمت‌های اتومبیل اطمینان حاصل نمایید .
(به ذهن خود اطمینان نکنید)

۲) هنگام پارک نمودن اتومبیل ، و یا حرکت با دنده عقب و یا خروج از حالت پارک و حرکت نمودن ، مراقب تردد اتومبیلها و عابرین پیاده در اطراف خود باشید .



۳) همیشه از کمر بند ایمنی استفاده کنید : کمر بند ایمنی باید به گونه ای باشد که از روی شانه و سینه گذشته و هرگز زیر بازو و اطراف کمر بسته نشود . خانمهای باردار یا باید از کمر بند نوع دافی استفاده نموده و یا اینکه از صندلی عقب خودرو استفاده نمایند .

۴) اگر در حین حرکت با اتومبیل بوسیله‌ی خودروی دیگری به فاصله خیلی نزدیک تعقیب می شوید ، با استفاده از راهنما یا هر علامت دیگری راه را برای آن عبور باز نمایید .

۵) اگر قصد گردش و تغییر مسیر حرکت را دارید برای آگاه کردن دیگران از تصمیم خود ابتدا از راهنما و یا هر علامت دیگری استفاده کرده و سپس اقدام به تغییر مسیر نمایید .

۶) ایمن ترین راهها برای عبور از خیابان عبارتند از :
پلهای زیر گذر ، خطوط پیاده ، محل چراغ عابر پیاده ،
پلهای هوایی و یا عبور از خیابان با کمک پلیس

۷) هنگام رانندگی در شب در مواجهه با وسایط نقلیه‌ای که از مقابل در حرکت هستند ، باید از نور پایین استفاده نمود .

۸) در فصل زمستان از شرایط آب و هوای جاده های مسیر خود اطلاع حاصل کرده و وسایل ضروری از قبیل زنجیر چرخ و سایر لوازم ایمنی را به همراه داشته و از سالم بودن برف پاکنها چراغ مه شکن ، بخاری و مطمئن شوید . همچنین با توجه به اینکه امکان یخ زدگی و لغزندگی سطح جاده وجود دارد ، با احتیاط بیشتری حرکت کنید .

۹) باید در هنگام موتور سواری تمامی سرنشینان از کلاه ایمنی استفاده نمایند.

۱۰) در صورت ابتلا به بیماریهای خاص (مانند نقص عضو، معلولیت یا بیماریهایی مانند صرع، غش و بیماریهای روانی و عصبی که مانع از کنترل مناسب اتومبیل می شوند)، نسبت به درمان خود اقدام نموده و تازمانیکه علایم شدید بیماری به قوت خود باقی است از رانندگی خودداری کنید.

۱۱) اگر دید چشمان شما ضعیف است، هنگام رانندگی به خصوص در شب باید از عینک طبی مناسب استفاده نمایید.

۱۲) رانندگان هنگام عبور از محلهای زیر باید بیشتر از همیشه مراقب باشند:

الف) هنگام باز و بسته شدن دبستانها، مدرسه ها و مراکز آموزشی کودکان

ب) مغازه های اغذیه و بستنی فروشی (محل تجمع کودکان)

ج) بچه های در حال بازی کنار خیابان

۱۳) آموزش (عبور از خیابان، خطر وسایل نقلیه و مقررات تابلو های راهنمایی و رانندگی) به کودکان نیز بسیار مهم است.

نحوه ی درست عبور کردن از خیابان:

الف) ابتدا یک مکان خلوت و مناسب برای عبور پیدا می کنیم.

ب) همانجا در پیاده رو کنار خیابان می ایستیم.

پ) ابتدا به سمت چپ و سپس به سمت راست خیابان نگاه می کنیم و به صدای خودرو ها گوش می دهیم.

ج) اگر خودرو در حال عبور است، صبر کنیم تا بگذرد و مجدداً به دو سمت خیابان نگاه می کنیم.

چ) وقتی عبور و مرور خودرو ها قطع شد، مستقیماً عرض خیابان را طی می کنیم.

ح) در حین عبور نیز به اطراف نگاه می کنیم و به صدای خودروها گوش می دهیم.

خ) در نهایت از خیابان گذشته و به پیاده روی مقابل می رویم.

۱۴) دوچرخه سواری کودکان زیر ۹ سال به ویژه در محلهای مسکونی باید تحت نظارت بزرگسالان باشد.

۱۵) هنگام رانندگی با وسایل نقلیه از سرعت و سبقت غیر مجاز پرهیز نمایید. کاهش سرعت در مکانهای پر خطر و جاده های در دست تعمیر همیشه و همه جا توصیه می شود.

۱۶) از گرفتن حالت های تهاجمی و رقابت در رانندگی بطور جدی پرهیز نمایید.

۱۷) در هنگام رانندگی از خواندن مجله، روزنامه و هرنوشتار دیگر و نیز صحبت کردن با تلفن همراه خودداری نمایید.



به کودکان بیاموزید که ایمن ترین روش ها برای عبور از خیابان ها عبارتند از:

- عبور از پیاده رو
- عبور از پلهای زیرگذر
- عبور از خطوط عابر پیاده
- عبور از محل چراغ عابر پیاده
- عبور از پلهای هوایی
- عبور به کمک پلیس یا یک فرد بزرگسال

تصور نکنید که همیشه برای دیگران اتفاق می افتد
همه ما باید هشیار و مراقب باشیم.