

## پیام های ایمنی ترافیک

- رعایت ایمنی یک شعار نیست یک فرهنگ است.
- باورهای خرافی و نادرست در مورد حوادث، راه را بر هرگونه تلاشی در جهت پیشگیری از حوادث می بندد.
- حادثه تقدیر نیست، انتخاب است.
- یک لحظه غفلت، یک عمر پشیمانی.
- تفکر ایمنی از شما شروع می شود.
- من جهانم را ایمن می خواهم.
- ایمنی را از خودمان شروع کنیم.
- تا وقتی باورهایمان را در زمینه حوادث اصلاح نکنیم همچنان باید شاهد وقوع حوادث خطرناک تر و شدیدتر و از دست دادن افراد بیشتری باشیم.
- ایمن فکر کنید و ایمن زندگی کنید تا ایمنی، عادت و سرنوشت شما باشد.
- فردا خیلی دیر است از همین حالا برای پیشگیری از حوادث، اقدام کنید.
- در هر لحظه ایمن زندگی کنید، شاید شانس دوباره ای نداشته باشید.
- تنها دانستن اصول ایمنی کافی نیست، به دانسته هایتان عمل کنید.
- همیشه ایمن ترین راه را انتخاب کنید، به دنبال راه میان بُر نباشید. راه ایمن، بهترین راه است.
- به رعایت اصول زندگی، پای بند و متعهد باشید.
- خطر را مدیریت کنید.
- شما در مقابل سلامت خود و دیگران مسئولید.
- بگذارید اصول ایمنی، راهنمای شما باشد.
- حوادث را متوقف کنید قبل از اینکه حوادث شما را متوقف کنند.
- ایمنی اولویت اول ماست.
- حین خستگی و خواب آلودگی، رانندگی نکنید.
- با انجام رفتار رانندگی ایمن، سلامت خود و دیگران را تضمین کنید.
- حین رانندگی از صحبت با موبایل، چک کردن پیام ها و ارسال و دریافت پیام با موبایل خودداری کنید.
- آیا می دانید ۳۰-۶۰ چیست؟ ۶۰ درصد حوادث ترافیکی در ۳۰ کیلومتری جاده های برون شهری و نزدیک به شهرها اتفاق می افتند.

- دلیل اصلی حوادث ترافیکی، خستگی رانندگان است که دچار خواب آلودگی شده و قربانی تصادف می‌شوند.
- هرگز هنگام خواب آلودگی رانندگی نکنید، حتما قبل از رانندگی طولانی به قدر کافی استراحت کنید.
- بعد از دو ساعت رانندگی، در جای مناسب توقف کنیم، یک فنجان چای یا قهوه بنوشید و ۱۵ دقیقه بخوابید.
- سرنشینان خودرو، لطفا حواستان به راننده باشد، هر چند وقت یکبار به صورتش نگاه کنید، با او صحبت کنید و از خواب آلود نبودن او مطمئن شوید.
- همه سرنشینان خودرو (حتی سرنشینان عقب خودرو) باید کمربندهای ایمنی را ببندند.
- 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.
- با هر ۱۰ کیلومتر افزایش سرعت رانندگی، احتمال تصادف چندین برابر افزایش می‌یابد.
- استفاده از صندلی مخصوص کودک در خودرو میزان مرگ و مصدومیت را کاهش می‌دهد.
- یکی از مهم ترین عواملی که موجب حواس پرتی رانندگان می‌گردد، استفاده از تلفن همراه حین رانندگی است. استفاده از تلفن همراه حین رانندگی، احتمال وقوع تصادف را تا ۴ برابر افزایش می‌دهد.
- ارسال پیامک با تلفن همراه حین رانندگی حتی از صحبت کردن با تلفن همراه نیز خطرناک تر است.
- رانندگی تحت تاثیر مصرف الکل، مواد روان گردان و داروهای خواب آور، خطر تصادف و مرگ و آسیب ناشی از آن را تا چندین برابر افزایش دهد.
- مواد روان گردان و داروهای خواب آور موجب کاهش تمرکز و کاهش سرعت واکنش راننده می‌شود و ادراک خطر او را مختل می‌کند.
- برای داشتن سفر ایمن سه کلمه را فراموش نکنیم :  
 ✓ ببندید : همه ما، سرنشینان خودرو کمربندها را ببندید.  
 ✓ نخوابید: هنگام خواب آلودگی رانندگی نکنید.  
 ✓ نگیرید: سبقت غیرمجاز نگیرید.
- به صفر رساندن حوادث، نیازمند ۱۰۰ درصد تعهد است.

**دکتر شیرازه معانی**

**واحد پیشگیری و مبارزه با بیماریها**

**مرکز بهداشت شهرستان سمنان**