

بسیاری از داروهای مورد استفاده بدون نسخه از جمله داروی ضد سرفه، سرماخوردگی، آنفولانزا و زکام باعث گیجی ناخواسته می‌شوند که ممکن است رانندگی را با مشکل روبه‌رو کند.

**چگونه خود و خانواده‌تان را به سرعت از موقعیت خطر خارج کنید**

به سرعت با ۱۱۲ یا ۱۱۵ تماس بگیرید. اگر داخل خودرو و بقیای تصادف گیر نکرده‌اید به همراهان خود کمک کنید و از خودرو خارج شوید. حین تصادف با مهارت خودروی خود را کنترل کنید تا منجر به سقوط یا تصادفات بعدی نشود. اگر دچار تصادف شدید، با سرعت بالا لاستیک خودرو ترمز کنید تا دست فرمان را محکم نگه دارید. پای خود را از روی پدال گاز بردارید و از ترمز کردن ناگهانی پرهیز کنید. به سرعت و با آرامش به اطراف نگاه کنید. اگر خودرو شما در مسیر خطرناک هست به کنار جاده رفته و پارک و همراهان خود را به آرامش دعوت کنید. با مثلث خطر به دیگر خودروها هشدار دهید یا خودتان در فاصله مناسبی از تصادف قرار گرفته و سرعت خودروهای عبوری را کاهش دهید. در صورتی که پایتان به داشبورد گیر کرده است با عقب کشیدن صندلی می‌توانید آن را آزاد کنید و اگر دسته زیر صندلی گیر کرده است، پشتی صندلی را بخواهید و زانوی خود را آزاد کنید. در صورت گیر کردن پامی می‌توانید کفش را آورید.

# عملیات خود نجاتی

بایدها و نبایدهای نجات مصدوم از خودرو را بدانید

**اهداف کم‌رسانی به مصدوم**

نجات و زنده نگه داشتن مصدوم یا مصدومین

جلوگیری از تشدید حادثه

کمک به بهبود حال مصدوم تا رسیدن نیروهای امداد و نجات

**برای اتفاقاتی که در صحنه تصادف رخ داده با چه ارگانی تماس بگیریم؟!**

۱۱۰ برای ایمنی و زنگ بزنیید.

۱۱۲ برای رها سازی به ۱۱۲ (امداد و نجات هلال احمر) زنگ بزنیید.

۱۱۵ برای خدمات کمک‌های اولیه به ۱۱۵ زنگ بزنیید.

۱۲۵ اگر دچار آتش‌سوزی شدید با کپسول حریق را مهار و در صورت وجود حریق بزرگ به ۱۲۵ (آتش‌نشانی) زنگ بزنیید.



**شیشه‌ها**

اگر شیشه‌ای باز است یا شکسته است و امکان ورود وجود دارد از آن استفاده کنید.

برای اینکه خرده شیشه‌ها روی صورت مصدوم نیفتد شیشه را چسب بزنید یا از یک شکاف لباس یا پارچه‌ای را بین شیشه و مصدوم حایل کنید.

با رعایت موارد ایمنی به چهار گوش شیشه‌ها شنی، توک تیز بصورت فتری ضربه بزنید.

شیشه‌های جلو و عقب خودروها به سختی می‌شکنند پس برای ورود از آن نقاط باید با چاقو مقداری از زوار دور آن را بریده و با دیلم شیشه را در آورید در صورت امکان این شیشه‌های جلو و عقب آن را با آه ببریید.

**آزادسازی مصدوم (رها سازی)**

اگر از زنده نبودن مصدوم مطمئن هستید اقدام به آزاد کردن و خارج کردن مصدوم کنید. حساس‌ترین و سخت‌ترین مرحله برای کمک به مصدوم همین مرحله است. هر تکان و حرکت نابجا امکان دارد فرد را قطع نخاع کند پس با مهارت، دقت و آرامش این کار را انجام دهید. ممکن است قسمت‌هایی از بدن مصدوم با بقیای تصادف درگیر بوده و گیر کرده باشد و به سادگی نتوان مصدوم را از محیط خطر خارج کرد پس باید از روش‌هایی استفاده کرده و بدن مصدوم را آزاد کنید.

نقاطی از بدن مصدوم که احتمال گیر کردن بیشتر دارد:

**مچ پا زانو لگن و ران شکم و قفسه سینه**

**بررسی اولیه مصدوم**

**نگاه کنید**

به قفسه سینه و شکم مصدوم نگاه کنید که آیا با تنفس بالا پایین می‌رود یا نه.

**گوش کنید**

گوش‌هایتان را به دهانش نزدیک کنید تا صدای تنفس را بشنوید.

**حس کنید**

دمای تنفس مصدوم را با نرمی گونه‌هایتان حس کنید.

**نبض مصدوم را بگیرید**

البته اینکار به تخصص بیشتری نیاز دارد

**مصدوم را کنترل کنید**

مصدوم را از سه جهت ۱- باز بودن راه هوایی. ۲- نفس کشیدن ۳- خونریزی، کنترل کنید.

اگر مصدوم زنده است اما راه هوایی وی بسته باشد دچار خفگی می‌شود.

همچنین ممکن است مصدوم نبض داشته باشد اما تنفس نداشته باشد و نداشتن تنفس باعث مرگ مصدوم شود.

اگر مصدوم خونریزی شدیدی داشته باشد دچار شوک شده و احتمالاً منجر به مرگ می‌شود.

اگر عضو قطع شده‌ای از مصدوم دیدید بلافاصله آن را در پلاستیک فریزر یا هر پلاستیک تمیز دیگر گذاشته و داخل کلمن یخ قرار دهید.

**اقدام اول**

**آموزش استفاده از کپسول اطفای حریق در تصادفات**

همواره جهت اطفای حریق‌های کوچک در تصادفات می‌توان از کپسول‌های اطفای حریق موجود در خودروهای عبوری استفاده کرد.

چه موقع از کپسول اطفای حریق استفاده کنیم:

۱- آتش‌سوزی‌های کوچک قابل کنترل داخل اتاق خودرو.

۲- بلند شدن دود از زیر کاپوت خودرو.

۳- آتش‌سوزی‌های موضعی اطراف تصادف.

۴- آتش گرفتن لباس مصدوم یا سر نشینان خودرو.

**تنبیها**

هرگز نباید برای اطلاع دیگر خودروها از تصادف، آتش روشن کرد.

هرگز نباید اطراف تصادف را برای راهنمایی رانندگان دیگر سنگ‌چینی کرد.

تکان‌های شدید به خودروهای تصادفی و مصدومان وارد نکند. نباید به خودرویی که به دکل برق برخورد کرده و سیم‌های آن پاره شده و روی آن افتاده نزدیک شد.



بعد از اینکه خودرو خود را ایمن کردید به سرعت و با احتیاط به خودروهای تصادفی نزدیک شوید مانند تصویر زیر در سه جهت خودروها را بررسی کنید.

در نگاه کردن به این سه جهت دنبال چه چیزی باشید:

۱- وجود مصدوم احتمالی در بیرون از خودرو

۲- نشتن بنزین و گاز

۳- احتمال آتش‌سوزی و انفجار

۴- سقوط از ارتفاع یا رانش زمین.

۵- نشتن مواد خطرناک و شیمیایی.

۶- احتمال تصادف بعدی.

