

هر کسی که در خانه شما حضور دارد باید بدانند هنگام وقوع زلزله چه اقدامی انجام دهد حتی اگر شما موقع وقوع حادثه آنجا نباشید.

### ظرفیت و توانایی خودروی خود را بدانید

باهر وسیله‌ای که می‌رانید، از یک مینی‌بوس تا خودروهای سرتی، ظرفیت سرعت، ترمز، تعادل و ... آن را دقیقاً بدانید تا در موقعیت‌های خاص، مطمئن باشید که خودرو توانایی جوابدهی را دارد؛ به‌طور مثال در پیچ‌های تند، بعضی خودروها توانایی پیچیدن با سرعت زیاد را ندارند و ناخودآگاه نیمی از آن به طرف بالا سوق می‌یابد، بنابراین حتماً از قدرت موتور، توانایی عکس‌العمل ترمزها، سرعت و ... مطمئن باشید، در غیر این صورت احتمال نگرفتن ترمز یا از دست دادن کنترل فرمان در مواقع ضروری حتمی است. همواره با هم‌راه داشتن کارت تنظیم موتور، بدنه و به‌روز کردن آن به وسیله معاینه‌های فنی و بدنه خودرو، از امنیت آن مطمئن شوید؛ به‌طور مثال اگر ظرفیت لاستیک‌ها از ابتدا تا یک‌هزار مایل طراحی شده است، ممکن است بر اثر رانندگی روی مسیرهای پر دست‌انداز و ناهموار، زودتر اصطلاحاً پیدا کنند و ظرفیت آنها کمتر شود و دچار مشکل شوید.



### عوامل موثر در حوادث رانندگی را بشناسیم

## دلگرمی مورد نیاز در باران و مه و بوران

شهروند | حوادث رانندگی از عوامل مهم مرگ و صدمات شدید جانی است. حوادث رانندگی هم‌چنین می‌تواند آثار اجتماعی و اقتصادی سنگینی را به‌همراه داشته باشد. عوامل زیادی در بروز حوادث رانندگی دخیل هستند که در سه دسته کلی عوامل انسانی، عوامل مربوط به وسیله نقلیه و عوامل مربوط به راه قرار می‌گیرند.

### مداخله‌های موثر برای تصادف نکردن

سوانح رانندگی و جاده‌ای قابل پیش‌بینی و پیشگیری است. بسیاری از کشورها با پرداختن به مسائل اصلی، به موفقیت‌های چشمگیری در کاهش تعداد تصادفات، فراوانی و شدت آسیب‌های ناشی از سوانح رانندگی دست یافته‌اند. برخی از این مداخله‌های موثر را بشناسید.

- وسایل ایمنی برای کودکان: وسایل ایمنی برای کودکان، از قبیل صندلی نوزاد، صندلی کودک و صندلی مرتفع، همگی در پیشگیری از تلفات نوزادان و خردسالان هنگام سفر با خودرو بسیار موثر است. استفاده از این گونه وسایل میزان مرگ‌ومیر ناشی از تصادفات رانندگی را در میان نوزادان تا ۷۱ درصد و در میان کودکان تا ۵۴ درصد کاهش می‌دهد.
- کلاه ایمنی: استفاده از کلاه ایمنی موثرترین راه کاهش آسیب‌های ناحیه سر و کاهش تلفات ناشی از تصادفات موتورسیکلت، دوچرخه موتوری و دوچرخه محسوب می‌شود. استفاده نکردن از کلاه ایمنی هنگام موتورسواری در میان مردان جوان متداول‌تر از سایر گروه‌هاست. یافته‌ها حاکی از آن است که استفاده از کلاه ایمنی موتورسیکلت، هم شدت و هم احتمال آسیب ناحیه سر را حدود ۷۰ درصد کاهش می‌دهد.
- طراحی و زیرساخت جاده‌ها: اقدامات مربوط به بهبود طراحی و زیرساخت جاده‌ها عبارتند از: جداسازی انواع متفاوت وسایل نقلیه؛ تأمین معابر ایمن تر برای دوچرخه‌سواران و عابران پیاده؛ ساختن پیاده‌رو و معابر مشخص عابران پیاده و کاهش سرعت خودروها از طریق ایجاد سرعت گیر، مناطق میخکوبی شده و ساخت میدان.
- خدمات اضطراری: بسیاری از قربانیان سوانح جاده‌ای به دلیل کمبود امکانات و خدمات اضطراری نظیر خدمات درمانی، آتش‌نشانی و پلیس، قبل از رسیدن به بیمارستان جان می‌بازند. بهبود سطح خدمات اضطراری از محل تصادف تا مراکز درمانی و سپس از آن، احتمال زنده ماندن و پیشگیری از نقص عضو و آسیب‌های درازمدت برای سانحه‌دیدگان حوادث رانندگی را افزایش می‌دهد.

### برخی از عوامل موثر در حوادث رانندگی:

- ضعف قوانین و مقررات
- عدم توجه رانندگان به قوانین
- مهارت ناکافی و خطای شخصی
- بی‌توجهی به علائم و هشدارهای راهنمایی و رانندگی
- رانندگی با سرعت زیاد
- حواس پرتی و عدم هوشیاری
- انحراف به چپ، عدم رعایت حق تقدم و عدم توجه کافی به جلو
- رانندگی در هنگام عصبانیت و مشاخره با دیگران
- نداشتن دید کافی خصوصاً در شب
- بی‌توجهی کودکان موقع عبور از جاده
- طراحی نامناسب جاده‌های ارتباطی
- جاده‌های خیس و لغزنده
- شرایط آب‌وهوایی نامناسب
- عبور حیواناتی نظیر گاو و اسب در جاده
- نقص وسایل نقلیه
- خودروهای فاقد ایمنی
- اقدامات پیشگیرانه قبل از وقوع حادثه
- به‌پیش‌بینی‌های هواشناسی توجه کنید.



### وسایل و تجهیزات اضطراری را به‌همراه داشته باشید

با سرعت مناسب رانندگی کنید. با احتیاط رانندگی کنید. باراننده صحبت یا شوخی نکنید. از خط متد وسط جاده عبور نکنید. با سلامتی کامل پشت فرمان خودرو بنشینید. در هنگام استفاده از موتورسیکلت از کلاه ایمنی استفاده کنید. به علائم دقیقاً توجه کنید. به توصیه‌ها و تذکرات پلیس راه توجه کنید. بیرون بودن دست و سر از پنجره خودرو خطرات زیادی به دنبال دارد؛ آنها را به سر نشینان خودرو یادآور شوید. از سپار کردن کودکان کم‌سن و سال در صندلی جلو جدا خودداری کنید. از خوردن هر نوع نوشیدنی و خوراکی در پشت فرمان و در هنگام حرکت اجتناب کنید. از پاک کردن شیشه‌های خودروی خود غفلت نکنید.

وسایل نقلیه نامطمئن عامل تصادف در جاده‌هاست؛ از مسافرت با آنها خودداری کنید. اگر خودروی‌تان اشکال فنی دارد، آن را رفع کنید. برای کودکان خردسال حتماً از صندلی ویژه کودک استفاده کنید.

لاستیک زاپاس، جک، جعبه ابزار و ... مثلث احتیاط، کپسول کوچک آتش‌نشانی و جعبه کمک‌های اولیه چراغ قوه، باتری یدک و طناب به طول ۵ متر در هنگام رانندگی با تلفن همراه صحبت نکنید. مقررات را رعایت کنید و به قوانین رانندگی احترام بگذارید. پیش از حرکت کمر بند ایمنی خود را ببندید و اطمینان حاصل کنید که دیگر سر نشینان نیز کمر بند ایمنی خود را بسته‌اند. در هنگام عصبانیت و تندخویی و مشاخره با دیگران رانندگی نکنید. هنگام رانندگی از داروهای اعصاب و خواب‌آور استفاده نکنید. در صورت خستگی و خواب‌آلودگی یا شرایط روحی نامتعادل از ادامه رانندگی خودداری و در محل مناسبی استراحت کنید. بهتر است برای هر دو ساعت رانندگی یک ربع استراحت کنید.



### کلیه سیستم‌های وسیله نقلیه را کنترل کنید

فاصله ایمنی را با اطراف خودرو رعایت کنید. به قوانین راهنمایی و رانندگی توجه و آنها را رعایت کنید. هنگام رسیدن به ورودی‌های شهر و روستا همیشه سرعت خود را کاهش دهید. اگر ترمز خودرو از کار افتاد، با استفاده از ترمز دستی، قطع گاز و تعویض دنده (دنده معکوس) آن را متوقف کنید. همواره با سرعت مطمئن رانندگی کنید تا در مواقع لزوم بتوانید خودرو را به موقع کنترل و متوقف کنید. در مسیر حرکت به تابلوهای هشدار دهنده و خطوط وسط و کنار جاده توجه و هنگام رانندگی در شب با نور پایین استفاده کنید. در موقع روشن شدن علائم خطر (چراغ آمپر آب، چراغ روغن و چراغ دینام) در اسرع وقت خودرو را متوقف و علت آن را بررسی و رفع کنید.

بررسی وضع فنی موتور و ترمز  
بررسی وضع درها و قفل‌ها  
بررسی وضع چراغ راهنما، چراغ ترمز و چراغ جلو  
بررسی وضع لاستیک‌ها (عدم استفاده از لاستیک صاف)  
بررسی وضع کارکرد بوق، برف پاک‌کن، کمر بند ایمنی و آینه‌ها  
هنگام خرابی احتمالی وسیله نقلیه در نخستین نقطه مطمئن توقف کنید و با استفاده از علائم ایمنی، به خصوص در تاریکی هوا، نسبت به رفع نقص آن اقدام کنید. به میزان ظرفیت وسیله نقلیه خود سر نشین و بار حمل کنید و از جابه‌جایی اعضای خانواده در اتاق بار و وانت‌بارها، کامیونت‌ها و ... خودداری کنید. در موقع سفر به مناطق سردسیر و برفگیر از لاستیک یخ‌شکن استفاده کنید یا زنجیر چرخ به‌همراه داشته باشید.

### اقدامات حین و بعد از وقوع حادثه



در صورت فرورفتگی فرمان به داخل بدن یا آزادسازی ضامن و عقب‌کشیدن صندلی به آزادسازی مصدوم اقدام کنید.

نسبت به برقراری ارتباط با عوامل امداد و نجات جاده‌ای اقدام کنید. شماره تلفن‌های ۱۲۵ و ۱۱۰ و ۱۱۵ می‌توانند راهنمای خوبی باشند. اقدامات و کمک‌های اولیه را تا قبل از رسیدن نیروهای امدادی و اورژانس برای مصدومان انجام دهید. هیچ‌گاه مصدوم را قبل از تثبیت وضعیت، بی‌حرکت کردن گردن و اندام‌های آسیب‌دیده و کنترل خونریزی از خودرو خارج نکنید؛ مگر این‌که ضرورت و احتمال انفجار یا خطر محیطی ایجاب کند. نحوه خروج مصدوم از داخل خودرو را فرا بگیرید و هنگام تصادفات مورد استفاده قرار دهید.

سطح جاده) از روشن کردن آتش در ابتدای محل سنگ‌چین بهره‌گیری کنید. چنانچه در سطح جاده بنزین، روغن، گازوئیل و ... ریخته شده است یا ریختن مقداری خاک یا شن بر سطح منطقه صحنه تصادف را ایمن کنید. کپسول اطفای حریق خودرو را آماده کنید تا در صورت هر گونه حریق اقدامات لازم را انجام دهید. اگر حریق خودرو در قسمت موتور باشد، هیچ‌گاه در کاپوت جلورا کاملاً باز نکنید و به‌دو طریق نسبت به اطفای حریق اقدام کنید: محتویات کپسول اطفای حریق را از زیر موتور بیابید. فقط به‌انداز مورد نیاز کپسول کاپوت را باز کنید.

نخستین اقدام در برخورد با خودروی تصادفی خاموش کردن موتور خودرو، گذاشتن سنگ مقابل چرخ‌ها، گذاردن در دنده مخالف شیب، کشیدن ترمز دستی و برداشتن سرباطری خودرو است. در صورت وجود هر گونه خطری پس از تثبیت کردن خودرو موارد زیر را در نظر داشته باشید: بلافاصله علائم هشدار دهنده برای رانندگان عبوری برقرار کنید. از ۱۰۰ متر قبل از تصادف جاده را سنگ‌چین کرده و با علائم هشدار رانندگان عبوری را از وضع موجود مطلع کنید. هنگام روزه می‌توانید برای هشدار از پارچه‌های رنگی استفاده کنید. در صورت تصادف هنگام شب (در صورت نبود بنزین، روغن و ... در

