

تحقیقات نشان می‌دهد که خستگی راننده یکی از عوامل مؤثر در بیش از ۲۰ درصد تصادفات جاده‌ای و بیش از یک چهارم تصادفات کشنده و جدی است.

## خدمات رسانی امدادگران خوزستان به ۱۷۹ گرفتار در برف و کولاک

مدیرعامل جمعیت هلال احمر خوزستان با اشاره به این که از روز جمعه ۲۶ بهمن ماه تاکنون به ۱۷۹ تن آسیب دیده امداد رسانی شده است، خاطر نشان کرد: «بر اثر بارش شدید برف و کولاک در محور اندیکا- چهارمحال و بختیاری (تاراز) ۸۹ تن از آسیب دیدگان اسکان اضطراری یافتند.» دکتر علی خدادادی همچنین اظهار کرد: «بر اثر بارش شدید باران، منازل و معابر حاشیه شهر جنت مکان دچار آبگرفتگی و سیلاب شدند که با کمک ۳ تیم امداد و نجات جمعیت هلال احمر این استان به ۹۰ تن از آسیب دیدگان این منطقه امداد رسانی و اقدام مورد نیاز اضطراری بین آنها توزیع شد.» مدیرعامل جمعیت هلال احمر خوزستان تصریح کرد: «تیم‌های امداد و نجات هلال احمر شهرستان اندیکا، کماکان در این محور برفگیر به صورت آماده‌باش کامل حضور دارند.»

نکاتی که دانستن‌شان برای سفرهای آخر زمستان ضروری است

# آداب رانندگی در جاده‌های برفی و بارانی

شهروند | تعطیلات آخر هفته همیشه فرصتی است برای مسافرت و حتی اسفند ماه هم با تمام شلوغی‌ها و گرفتاری‌ها از این قاعده مستثنی نیست. سفرهای زمستانی به واسطه شرایط آب‌وهوایی همیشه با سفر در فصل‌های دیگر متفاوت است و باید در این سفرها به نکاتی توجه کرد تا سفر لذت‌بخش شود. رانندگی در جاده‌های برفی و بارانی نیازمند رعایت اصولی است که دانستن‌شان بد نیست؛ در عین حال اگر بدانید که در صورت وقوع تصادف باید چه کاری انجام دهید، سفرتان با خیال آسوده‌تری پیش خواهد رفت. برای دانستن نکات لازم برای سفر آخر هفته‌ای زمستانی خودتان خواندن این نکات را از دست ندهید.



## قبل از سفر در زمستان باید چه نکاتی را یاد بگیرید



- برای کسب اطلاعات تازه‌اخبار وضع هوا را از صداوسیما پیگیری کنید.
- مصرف مداوم مواد خوراکی و مایعات فراموش نشود؛ اما از مصرف کافئین خودداری شود.
- هنگام برف‌رویی نباید خود را بیش از حد خسته کرد؛ زیرا موجب فشار بر قلب و در نتیجه حمله قلبی می‌شود (یکی از دلایل مرگ در زمستان). قبل از برف‌رویی در خانه قدری نرمش کنید.
- باید مواظب بروز علائم یخ‌زدگی در اندام‌ها بود. این علائم عبارتند از: بی‌حسی و سفیدشدن یا رنگ‌پریدگی اندام‌های انتهایی مثل نوک انگشتان دست و پا، لاله گوش و نوک بینی؛ اگر چنین علائمی ظاهر شد، فوراً کمک پزشکی درخواست شود.
- باید مراقب بروز علائم هایپوترمی بود. این علائم عبارتند از: لرزش قابل کنترل، از دست رفتن حافظه، اختلال در جهت‌یابی، عدم هماهنگی، لکنت زبان، خواب‌آلودگی و ناتوانی. در صورت بروز این علائم باید فوراً فرد مصدوم را به نقطه‌ای گرم منتقل کرد، لباس‌های مرطوب را از تن او درآورد، در صورت هوشیاری به او مایعات گرم غیر الکلی داد و فوراً درخواست کمک پزشکی کرد.
- در صورت لزوم پایین نگه‌داشتن درجه حرارت محل سکونت یا کار (کمتر از حد نرمال) در مصرف سوخت صرفه‌جویی شود. می‌توان موقتاً بخاری یا سیستم گرمایی برخی اتاق‌ها را خاموش کرد.
- در صورت استفاده از بخاری نفتی برای جلوگیری از مسمومیت باید جریان تهویه اتاق‌ها را برقرار نگه داشت. مخزن بخارهای نفتی را باید خارج از محدوده سکونت پر از نفت کرد و حداقل آنها را یک متر از اشیای قابل اشتعال دور نگه داشت.

### در صورت امکان نباید رانندگی کرد اما در صورت ناچار رعایت موارد زیر ضرورت دارد:

- رانندگی در روز و نه در شب
- به تنهایی رانندگی نکردن
- اطلاع دیگران از برنامه حرکت
- رانندگی در جاده‌های اصلی و خودداری از رانندگی در راه‌های میانبر
- اگر کسی در شرایط کولاک در داخل خودرو محبوس شود، رعایت توصیه‌های زیر ضرورت دارد:
- در گوشه‌ای توقف کنند.
- چراغ‌های خطر را روشن کنند.
- برچم وضع اضطراری را از طریق آنتن رادیو یا شبیه‌خودرو آویزان کنند.
- در جایی توقف کنند که احتمال پیداشدن توسط گروه نجات زیاد باشد.
- در چنین شرایطی نباید اقدام به پیاده‌روی کنند؛ مگر آن‌که در آن حوالی

## از جمله وسایل ضروری برای سفرهای زمستانی

- قدری نمک برای آب‌کردن یخبندان موجود در راه‌ها
- قدری ماسه برای تسهیل حرکت
- بیلبچه مخصوص برف‌رویی یا برف‌روب
- از آنجا که احتمال دارد جریان سوخت معمولی قطع شود، بهتر است سوخت کافی برای چنین مواردی در نظر گرفته شود؛ مثلاً می‌توان مقداری چوب خشک یا نفت ذخیره کرد.
- بهتر است محل سکونت را با شرایط سخت زمستانی منطبق کرد؛ مثلاً با عایق کاری دیوارها و سقف‌ها، درزگیری درها و پنجره‌ها و نصب پنجره‌های مخصوص طوفان یا پوشاندن پنجره‌ها با پلاستیک.
- برای انطباق خودروی شخصی با شرایط زمستانی لازم است به موارد زیر توجه شود:
- باتری و سیستم روشنایی باید در بهترین حالت بوده و ترمینال باتری ماشین باید کاملاً تمیز باشد.
- حجم ضد یخ باید به اندازه‌ای باشد که مانع از انجماد شود.
- سیستم گرمایش و بخاری خودرو باید به خوبی کار کند
- برف‌پاک‌کن بررسی و تعمیر شود و از وجود مایع شست‌وشو مطمئن حاصل شود.
- ترموستات خودرو باید به خوبی کار کند
- چراغ‌های روشنایی و هشداردهنده باید بررسی شده
- واژ کار آنها مطمئن حاصل شود.
- به نشت مایع یا پیچ‌خوردگی لوله‌ها در سیستم‌ها آگوز باید توجه شود و در صورت لزوم قطعات تعویض شود. (مونواکسید کربن گازی است کشنده که معمولاً علامت هشدار ندارد).
- ترمزها بررسی شوند (از نظر وجود ترک خوردگی و روغن ترمز).
- به حجم و وزن روغن‌های مورد استفاده باید توجه شود. روغن‌های سنگین در دمای پایین‌تر زودتر یخ بسته و خاصیت روانساز کمی‌تری هم دارند.
- تهیه تایرهای مخصوص برف یا یخ‌شکن یا زنجیر چرخ مد نظر باشد.
- فیلتر هوا و سوخت باید تعویض و از ضد یخ استفاده شود. همواره باک خودرو باید پر باشد.
- باید لباس زمستانی پوشید.
- بهتر است به جای پوشیدن یک دست لباس ضخیم، از چند دست لباس گرم و سبک و مناسب استفاده شود. لباس‌های رومی باید نسبت به آب نفوذناپذیر باشند.
- بهتر است به جای دستکش معمولی از دستکش‌های مخصوص (دارای یک جابرای انگشت شست و یک جابرای چهار انگشت) استفاده شود.
- پوشیدن کلاه فراموش نشود.
- می‌توان با استفاده از شال گردن برای مراقبت از ریه‌ها اطراف دهان را پوشاند.

## اقدامات حین و قبل از وقوع حادثه

- نخستین اقدام در برخورد با خودرو تصادفی خاموش کردن موتور خودرو، گذاشتن سنگ مقابل چرخ‌ها، گذاشتن آن در دنده مخالف شیب، کشیدن ترمز دستی و برداشتن سر باتری خودرو است.
- در صورت وجود هر گونه خطری پس از تثبیت کردن خودرو موارد زیر را در نظر داشته‌باشید:
- بلافاصله علائم هشداردهنده 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.
- در هنگام روز می‌توانید برای هشدار از پارچه‌های رنگی استفاده کنید.
- در صورت تصادف در هنگام شب (در صورت نبود بنزین، روغن و ... در سطح جاده) در ابتدای محل سنگ‌چین آتش روشن کنید.
- چنانچه در سطح جاده، بنزین، روغن، گازوییل و رنجی استفاده کنید.
- در صورت تصادف در هنگام شب (در صورت نبود بنزین، روغن و ... در سطح جاده) در ابتدای محل سنگ‌چین آتش روشن کنید.
- چنانچه در سطح جاده، بنزین، روغن، گازوییل و رنجی استفاده کنید.
- در صورت تصادف در هنگام شب (در صورت نبود بنزین، روغن و ... در سطح جاده) در ابتدای محل سنگ‌چین آتش روشن کنید.
- چنانچه در سطح جاده، بنزین، روغن، گازوییل و رنجی استفاده کنید.
- در صورت تصادف در هنگام شب (در صورت نبود بنزین، روغن و ... در سطح جاده) در ابتدای محل سنگ‌چین آتش روشن کنید.
- چنانچه در سطح جاده، بنزین، روغن، گازوییل و رنجی استفاده کنید.
- در صورت تصادف در هنگام شب (در صورت نبود بنزین، روغن و ... در سطح جاده) در ابتدای محل سنگ‌چین آتش روشن کنید.
- چنانچه در سطح جاده، بنزین، روغن، گازوییل و رنجی استفاده کنید.
- در صورت تصادف در هنگام شب (در صورت نبود بنزین، روغن و ... در سطح جاده) در ابتدای محل سنگ‌چین آتش روشن کنید.
- چنانچه در سطح جاده، بنزین، روغن، گازوییل و رنجی استفاده کنید.



## اگر در سفر گرفتار سیل شدید، این کارها را انجام دهید

- خود را به نزدیک‌ترین محل امداد رسانی هلال احمر یا سایر مراکز امداد رسانی برسانید؛ غذا، البسه و سایر کمک‌های اولیه در آن‌جا موجود است.
- برای اطمینان از سالم بودن آب آشامیدنی حتماً به گزارش اخبار محلی توجه کنید و آب آشامیدنی را قبل از مصرف فیلتر کنید.
- از سیلاب دور شوید؛ زیرا این آب ممکن است با روغن، گازوییل یا فاضلاب آلوده شده باشد و یا احتمال دارد در اثر تماس با خطوط نیروی برق زیرزمینی برق در آن جریان پیدا کرده باشد.
- از آب در جریان فاصله بگیرید.
- به مناطقی که سیلاب عقب‌نشینی کرده است، توجه کنید؛ زیرا استحکام خیابان‌ها و جاده‌ها ممکن است به خاطر جریان سیل ضعیف شده باشد که در این صورت ممکن است خودرو در آن فرو برود.
- از خطوط فشار قوی دوری کنید.
- زمانی به خانه بازگردید که مسئولان وضع را امن اعلام کنند
- از ساختمان‌هایی که اطرافش را آب احاطه کرده است، دور شوید.
- هنگام ورود به منزل کاملاً احتیاط کنید. ممکن است بی‌های ساختمان آسیب دیده باشد ولی در ابتدا خرابی دیده نشود و ظاهر خانه سالم به نظر بیاید.
- سعی کنید در طول روز به منزل برگردید تا استفاده از وسایل روشنایی لازم نباشد.
- چنانچه مجبور هستید شبانه به خانه برگردید، خیلی محتاط باشید. از فانوس، مشعل و کبریت برای روشن کردن ساختمان استفاده نکنید. چراغ قوه را نیز قبل از ورود به ساختمان روشن کنید.
- از غذاهای کنسرو شده استفاده کنید.
- لوازم برقی را قبل از استفاده کنترل و خشک کنید.
- آب‌های جمع‌شده در گودال‌ها شرایط مناسبی را

- برای رشد حشرات به خصوص پشه‌ها ایجاد خواهد کرد؛ بنابراین از توری در محل اقامت خود استفاده کنید و پوشاک آستین بلند و کلاه‌های ساق بلند بپوشید.
- چون سیل باعث خارج شدن مارها از لانه‌های خود می‌شود، بعد از سیل مراقب مارگزیدگی باشید.
- پس از سیل احتمال شیوع بیماری‌های عفونی مانند عفونت‌های دستگاه گوارش از جمله هپاتیت، وبا، حصبه و ... وجود دارد که باید مراقبت‌های لازم بهداشت فردی و عمومی به عمل آید.
- اگر مخزن توالت، کاسه توالت، تصفیه‌خانه و تأسیساتی مانند آن آسیب دیده است، در صورت امکان آن را تعمیر کنید. سیستم‌های زهکشی در صورت آسیب دیدن سلامتی و بهداشت افراد را به مخاطره می‌اندازد.
- هر چیز خیس و مرطوب را تمیز و ضد عفونی کنید زیرا گل و لای باقیمانده از سیلاب حاوی مواد شیمیایی و فاضلابی است.