

در هر یک از اتاق‌های منزل یا محل کار مکان‌های امن را تعیین کنید. این مکان می‌تواند زیر یک میز محکم، یا کنار دیوار داخلی به دور از پنجره باشد.

### همیشه به نیروهای امدادی اعتماد کنید

در روزهای تعطیل در طول سال چیزی که در زمان وقوع بحران کار را سخت‌تر می‌کند؛ شلوغ بودن جاده‌هاست. اما این را هم فراموش نکنید که در همین روزهای تعطیل تیم‌های نجات آماده‌تر و مجهزتر هستند و حضور بیشتری دارند. مهمترین توصیه به مردم این است که اگر حادثه‌ای اتفاق افتاد، پلیس، جمعیت هلال احمر و اورژانس را مطلع کنند. اجازه دهید این نهادها بیایند و اقدام در دست در مورد نجات را انجام دهند. با کوچکترین کار غیراصولی ممکن است جان یا سلامتی یک فرد را در معرض خطر قرار دهید، بنابراین یادگیری به‌همیشه به نیروهای امدادی اعتماد کنید.

### وظیفه مردم عادی و نیروهای امدادی در بحران چیست؟

فرمانده میدان در حوادث جاده‌ای پلیس راه است. وظیفه پلیس است که شرایط ایمنی را ایجاد کند.

در حوادث جاده‌ای دو سازمان دیگر نیز وارد بحران می‌شوند: جمعیت هلال احمر و اورژانس. اینها دو کار مستقل از هم، اما مرتبط با هم انجام می‌دهند که «نجات» نامیده می‌شود. نجات زنجیری است که حلقه‌های مختلف دارد؛ حلقه نخست نجات تثبیت وضع خودرو است. به این معنا که نجاتگر زمانی که به محل حادثه می‌رسد باید وضع خودرو را تثبیت کند؛ به‌عنوان مثال اگر خودرو در سراسیمی است آن را متوقف کند. یا شاید لازم است باد لاستیک‌ها را کم کند. در عین حال خودرویی که آسیب دیده است حتماً باید خاموش شود، حتی در برخی موارد توصیه می‌شود سربازی و برق خودرو قطع شود. اگر سوخت نشت می‌کند باید مانع آن شد.



عکس: Gettyimages

### اگر مهارت کافی در رانندگی ندارید با سرعت بالا حرکت نکنید

رعایت مقررات رانندگی بسیار مهم است. راننده باید این مقررات را اجرا کند و تنها دانستن آن کافی نیست. اگر مهارت رانندگی بالایی ندارید با سرعت بالا حرکت نکنید و به اصطلاح رایج کارهای خطرناک انجام ندهید. به گفته پلیس، دلیل بسیاری از تصادفات این است که شخص یکباره مسیر خود را تغییر می‌دهد. این را بدانید که در شرایط جوی مختلف شرایط جاده و شرایط خودرو تغییر می‌کند. باید لوازم ایمنی را همراه داشته باشید. اگر در فصول سرد سال به سمت غرب ایران سفر می‌کنید باید به باران، برف یا بسته بودن جاده فکر کنید. زنجیر چرخ، پتو، جیره غذایی خشک و دیگر موارد لازم را همراه داشته باشید تا اگر چند ساعت در جاده ماندید به مشکل جدی برخوردید.

شهروند | بعید است بتوان خانواده ایرانی را پیدا کرد که روزهای تعطیل و اوقات فراغت خود به جاده نزنند. در زمان‌های خاص مانند تعطیلات مناسبتی در طول سال، جاده‌ها معمولاً شلوغ هستند و این شلوغی ممکن است همراه با خستگی و بی‌احتیاطی راننده‌ها باشد که در نهایت منجر به وقوع حوادث مختلف جاده‌ای می‌شود. کارشناسان برای به وجود نیامدن این حوادث، توصیه‌های زیادی برای رانندگان دارند تا با برنامه‌ریزی ساده تعطیلاتشان تلخ و خراب نشود. با وجود تمام این توصیه‌ها، در هر حال حوادث جاده‌ای همیشه روی می‌دهند و به همین دلیل دانستن نکته‌های ضروری برای رفتار درست پس از وقوع این حوادث بسیار مهم است. در عین حال دانستن این که در هنگام وقوع حوادث باید به کدام نهاد اعتماد کرد نیز بسیار مهم است. به سراغ دکتر محراب شریفی سده، فعال در حوزه سلامت در بلا یا رقیتم تا توصیه‌های پیش از وقوع حادثه و بعد از رخ دادن آنها را به زبان ساده مرور کنیم، اگر قصد سفر دارید، خواندن این صفحه را از دست ندهید.

مهمترین توصیه‌ها هنگام حوادث جاده‌ای

# امدادگری بدون تخصص ممنوع!

### نیروهای نجاتگر باید بعد از تثبیت خودرو رها سازی را انجام دهند

آسیب‌دیده را از خودرو بیرون آورده‌اند و او دچار مصدومیت نخاعی شده است.

در بسیاری از موارد، مصدوم هوشیار این اجازه را نمی‌دهد، اما در مواجهه با مصدوم بیهوش اگر فوریت‌های پزشکی را بلد نیستید، فقط کار خریدگی را انجام دهید، چرا که به فرد آسیب می‌زنید و ممکن است این آسیب جبران‌ناپذیر باشد.

بعد از رها سازی، ارایه خدمات پزشکی برای مصدوم فوریت دارد؛ کارهایی که تحت عنوان خدمات پیش‌بیمارستانی می‌شناسیم و ارایه این خدمات با تیم اورژانس است. در هر حال، اگر در زمینه خدمات پزشکی و نجات تخصص ندارید وارد نشوید و کاری انجام ندهید.

نیروهای نجاتگر بعد از تثبیت خودرو باید رها سازی را انجام دهند به این معنا که اگر فردی در خودرو گرفتار شده است او را خارج کنند. رها سازی کاری فنی است که نجاتگران هلال احمر آن را به خوبی می‌دانند. آنها می‌دانند از چه زاویه‌ای وارد شوند، کجا را با قیچی ببرند و کدام قسمت خودرو را اهرم کنند. هدف نجات فنی این است که بتوانید با کمترین آسیب فرد گرفتار را رها کنید.

زمانی که مصدوم آسیب نخاعی دیده است باید با دقت رفتار شود. اگر به آسیب نخاعی مشکوک هستید و نمی‌دانید چه کار کنید، اصلاً به مصدوم دست نزنید. بارها پیش آمده است که به زور فرد

### حوادث جاده‌ای اجتناب‌ناپذیر و همیشگی

بخشی از حوادث جاده‌ای نیز به خودروها بر می‌گردد. به همین دلیل در حال حاضر یکی از آیتم‌های اصلی در خرید خودرو، جنبه‌های ایمنی آن مانند استقامت و ایمنی است.

به عنوان مثال در بحث ایمنی خودروها، ایربگ بحث مهمی است؛ این که در هنگام حادثه چند ایربگ عمل می‌کند و اگر درست عمل کند، آسیب‌های فیزیکی بسیار کمتر می‌شود. مورد دیگری که نباید فراموش کرد، این است که بحث کمربند ایمنی در جاده‌ها بسیار مهم است. مطالعات در این سال‌ها نشان داده که استفاده از کمربند ایمنی تا حدودی آسیب‌های نخاعی را به خصوص در ناحیه گردن و ضربه مغزی کمتر کرده است.

حوادث جاده‌ای بخشی از حوزه حمل‌ونقل است و این تصادفات و حوادث به دلیل حجم تردد در برخی روزهای سال بیشتر هم می‌شود. در چنین زمان‌هایی جاده‌ها همان جاده‌های قبل هستند، اما حجم تردد در آنها بیشتر شده است؛ افرادی هستند که عجله دارند و می‌خواهند زودتر به مقصد برسند. به دلیل حجم تردد، حوادث ترافیکی افزایش پیدا می‌کند. البته الزاماً این ترادف وجود ندارد که هر قدر حجم تردد بیشتر شد، تصادفات جاده‌ای هم باید بیشتر شود، اما این اتفاق می‌افتد. تصادف جاده‌ای مثلی است که سه ضلع آن خودرو، جاده، مقررات و فیزیک جاده است. به عنوان مثال در اتوبان‌ها و بزرگراه‌ها تصادف کمتر داریم، اما در جاده‌هایی که رفت‌وبرگشتی هستند، تصادف بیشتر است.



### رفتارهای مخاطره‌آمیز راننده را بشناسید

است حتی با چشم باز هم نبیند و قطعاً سرعت واکنش او پایین می‌آید. از هنگامی که راننده شیئی را در خیابان می‌بیند تا وقتی که پایش را روی ترمز می‌گذارد، زمان بسیار کوتاهی است. حتی در این مورد فرد جوان با مسن متفاوت است. افرادی که سن کمتری دارند این کار را سریع‌تر انجام می‌دهند، زیرا سیستم مغزی آنها سریع ارتباط برقرار می‌کند. در مورد فردی که خسته است، کسی که خواب‌آلود است یا فرد مسن این سرعت کاهش پیدا می‌کند. به همین دلیل کارشناسان توصیه می‌کنند افرادی که سن بالا دارند پشت فرمان ننشینند، به خصوص زمانی که جاده شلوغ است.

اما مورد دیگر خستگی است. در دنیا مطالعات بسیاری انجام شده و این نتیجه به دست آمده که خستگی عامل بسیاری از حوادث است. توصیه کارشناسان این است که اگر راننده خیلی حرفه‌ای نیست، در سفر جاده‌ای طولانی مدت بعد از دو ساعت رانندگی توقف و استراحت کند و دوباره پشت فرمان بنشیند. توجه و دقت در رانندگی بسیار مهم است. متأسفانه تلفن همراه دقت را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد. تلفن همراه زنگ می‌خورد و راننده پشت فرمان پاسخ می‌دهد، در حالی که وقتی راننده کاملاً متمرکز است می‌تواند خوب ببیند و واکنش نشان دهد؛ زمانی که فرد هم‌زمان صحبت و رانندگی می‌کند به راحتی ممکن

بعد از بحث خودرو، راننده و رفتار ش مطرح می‌شود؛ به بعضی از رفتارها مخاطره‌آمیز می‌گویند. راننده‌ای که خسته است اگر رانندگی کند رفتار مخاطره‌آمیز انجام داده است. راننده‌ای که خواب‌آلود است و استراحت کافی نداشته، اگر پشت فرمان بنشیند رفتار مخاطره‌آمیز است. شاید بد نباشد بدانید در آمار تصادفات، حادثه در کیلومترهای نزدیک به مقصد بیشتر است؛ در این حوادث فرد خسته است، اما با این گمان که تا چند دقیقه دیگر به مقصد می‌رسد به رانندگی ادامه می‌دهد. استفاده از الکل و قرص‌های روانگردان مورد دیگر رفتارهای مخاطره‌آمیز راننده است. رانندگی هوشیاری بسیار بالا و قدرت واکنش سریع را می‌طلبد. استفاده از الکل و قرص‌های روانگردان، قضاوت شخص، دید و سرعت واکنش را مختل و همین زمینه‌ای بسیار جدی برای وقوع حادثه ایجاد می‌کند.

راننده‌ای که شربت سرماخوردگی - که خواب‌آور است - خورده نباید پشت فرمان بنشیند. این کار مصداق رفتار مخاطره‌آمیز است، چرا که کدیین فرد را کرخت و واکنش را کم می‌کند. افرادی که مجبور به خوردن دارو هستند باید از پزشک‌شان بپرسند آیا دارویی که می‌خورند باعث کرختی می‌شود و قدرت واکنش را پایین می‌آورد؟ در همه جای دنیا به رانندگان آموزش می‌دهند که در شرایط تثبیت شده رانندگی کنند، بنابراین اگر به هر دلیلی نمی‌توانید تمرکز کنید پشت فرمان ننشینید. بررسی‌ها نشان داده است عامل بسیار مهم در وقوع تصادفات در کشورمان رفتار راننده است که عاملی انسانی است. رانندگی رفتار یا مهارتی است که دقت زیادی لازم دارد. فراموش نکنید که نباید با راننده صحبت کرد؛ این نکته ساده اما مهم است. صحبت کردن مدام با راننده حواس او را پرت می‌کند.