



پیشگیری از حوادث ترافیکی

مرکز مدیریت حوادث و فوریت‌های پزشکی کشور

مریم قدیری افشار

بنام خدا

فهرست

عنوان	صفحه
مقدمه.....	۱
کنترل سرعت.....	۱
خستگی.....	۲
کمربند ایمنی.....	۲
صندلی ویژه کودک.....	۳
کلاه ایمنی.....	۴
دید مناسب (دیدن و دیده شدن).....	۵
ارزیابی و کنترل خودرو رفع عیوب قبل از رانندگی.....	۵
رعایت فاصله مطمئنه.....	۵
نکات کلیدی و مهم برای پیشگیری از حوادث ترافیکی.....	۶
نکته‌های مهم ایمنی برای کودکان و والدین.....	۶

هر ساله نزدیک به ۱/۲ میلیون نفر در جهان جان خود را به علت حوادث ترافیکی از دست می دهند و بیش از ۵۰ میلیون نفر دیگر مجروح می شوند. در سالیان اخیر، ایران با افزایش تقریبی سالانه ۱۰ درصد در میزان مرگ و ابتلای ناشی از تصادفات رانندگی روبرو بوده است. آمارهای ارائه شده در ایران نشان می دهد که پس از بیماری های قلبی عروقی، حوادث ترافیکی دومین علت مرگ و میر در همه گروه های سنی و در گروه سنی زیر ۴۰ سال اولین علت مرگ و میر است. عابران پیاده، دوچرخه سواران، موتور سواران و رانندگان دوچرخه های موتوری در مقایسه با رانندگان و مسافران اتومبیل ها و وسایل نقلیه موتوری بزرگتر، بیشتر در معرض خطر هستند و از آنها به عنوان کاربران پرخطر راه ها یاد می شود. توجه به تجهیزات ایمنی مانند کمربند ایمنی، کلاه ایمنی و...، اصلاح و اعمال قوانین و ایجاد فرهنگ ترافیک از جمله عوامل کاهش دهنده آمار سوانح و حوادث می باشد. با توجه به اهمیت موضوع تصادفات رانندگی و عوارض مادی و غیر مادی ناشی از آن برای جامعه جهانی و به ویژه کشورهای در حال توسعه انجام مداخلات اثر بخش، امری اساسی در برخورد با این معضل مهم سلامت است. پس به جاست که برای اجتناب از خطر، حذف یا تقلیل خسارات ناشی از حوادث در صدد تدبیری باشیم که امنیت و آسایش افراد جامعه تامین شود یا ارتقاء یابد. عواملی که بر ایمنی سفر در جاده ها و کاهش آسیب ناشی از تصادفات مؤثرند عبارتند از:

- ۱- کنترل سرعت.
- ۲- کنترل خستگی.
- ۳- استفاده از وسایل و تجهیزات ایمنی نظیر کمربند ایمنی، صندلی ویژه کودک، کلاه ایمنی
- ۴- رانندگی صحیح و کنترل خودرو قبل از رانندگی.

کنترل سرعت



یکی از مهمترین عوامل خطر در آسیب های ناشی از حوادث ترافیکی سرعت می باشد، که هم بر شدت آسیبها و هم بر خطر تصادف تاثیر می گذارد. با کنترل سرعت خودروها میتوان از بروز تصادفات پیشگیری نمود و ضربه ناشی از تصادفات و شدت آسیب وارده بر مصدوم را کاهش داد. عابران پیاده در تصادف با خودرویی که ۸۰ کیلومتر در ساعت سرعت دارد، به طور تقریبی اصلاً شانس زنده ماندن ندارند. در واقع شانس زنده ماندن عابران پیاده با افزایش سرعت خودرویی که با آنها برخورد می کند کاهش می یابد. همچنین سرعت بر شدت ضربه تصادف تأثیر می گذارد. احتمال مرگ برای سرنشینان خودرو با سرعت ۸۰ کیلومتر در ساعت ۲۰ برابر زمانی است که سرعت حین تصادف ۳۰ کیلومتر در ساعت باشد. سرعت بالا زمان توقف، مسافت توقف و شدت ضربه تصادف را برای سرنشینان و عابرین افزایش می دهد.

ارتباط بین سرعت و شدت آسیب، نوعی ارتباط مستقیم می‌باشد، به طوریکه افزایش ۵ درصدی سرعت باعث افزایش حدوداً ۲۰ درصد میزان سوانح منجر به مرگ می‌شود.

خستگی:



خستگی ایجاد شده ناشی از بی خوابی، مصرف موادمخدر و الکل عامل مهمی در بروز تصادفات مرگبار می باشد. در زمان رانندگی، خستگی حالت عصبی را افزایش می دهد و توانایی بروز واکنش صحیح را مخدوش می کند. با این که عکس العمل های طبیعی آرام تر هستند اما راننده در این حالت گرایش دارد سرعتش را بیشتر کند. خطر بروز حوادث ترافیکی در حدود ۲ صبح پنج برابر بیشتر از ساعات دیگر شبانه روز است.

گرمای محیط هرچه بیشتر باشد احتمال بروز انواع حوادثی که عاملش یک عامل انسانی است نیز بیشتر می شود. هرچه محیط گرم تر باشد و چنانچه فرد سعی نکند که وضعیت گرمایی بدنش را کنترل کند به دلیل کاهش آب بدن، فرد زودتر از معمول در خودش احساس خستگی کند و اگر به این امر توجه نشود امکان بروز انواع تصادفات بیشتر می شود.

کمربند ایمنی



استفاده از کمربند ایمنی به عنوان یکی از موثرترین راهکارهای کاهش میزان آسیب در حوادث رانندگی به شمار می آید که تا به حال بیش از هر مداخله دیگری جان انسانها را نجات داده است. به طوری که گفته شده است نسبت شانس زنده ماندن کسی که کمربند ایمنی می بندد با کسی که نمی بندد ۵ برابر بیشتر است، زیرا کمربند ایمنی از هر جهت ضربه وارده را در تصادفات کاهش میدهد. بدین ترتیب تأثیر استفاده از کمربند ایمنی در مهار و ایمنی سر و بالاتنه این افراد به میزان ۷۰٪ از صدمات مغزی، نخاعی و داخلی آنان خواهد کاست.

باورهای نادرستی چون، کاهش مهارت رانندگی، از بین رفتن آرامش و راحتی راننده، چروک شدن لباسها و... باعث افزایش شدت جراحات و آسیبها در تصادفات می‌گردد.

صندلی ویژه کودک

در ایران سوانح و حوادث جزء اولین علت های مرگ و میر کودکان زیر ۵ سال به شمار می رود. بر روی زانو نشاندن اطفال در حین سفر در تصادفات رو در رویی که دو اتومبیل از دو جهت مخالف با یکدیگر برخورد می کنند، بسیار خطر ساز است. در صورتی که سرعت وسیله نقلیه ۵۰ کیلومتر در ساعت باشد، نمی توان کودک را کنترل کرد و کودک صددرصد با داشبورد و شیشه جلو برخورد می کند و به دنبال آن آسیب ها و پیامدهای شدیدی پیش خواهد آمد. با استفاده از صندلی کودک می توان مرگ ناشی از سوانح ترافیکی کودکان را تا ۵۰ درصد کاهش داد.

استفاده از این صندلی ها به وزن و سن کودک بستگی دارد. نحوه نشاندن کودک در خودرو با توجه به سن و وزن او متفاوت است:



- صندلی رو به عقب (Infant seat) که مخصوص نوزادان است. این صندلی برای کودکان کمتر از یک سال و یا وزن کمتر از ۹ کیلوگرم استفاده میشود. با توجه به اینکه کودکان ستون فقرات آسیب پذیری دارند جهت دستیابی به ایمنی بیشتر و جلوگیری از حرکت ناگهانی در ناحیه ستون فقرات، این نوع صندلی به صورت رو به عقب در خودرو نصب میشود.



- صندلی رو به جلو (Child seat) که مخصوص کودکان است. این نوع صندلی برای کودکان با سن بیش از یک سال و وزن بیش از ۹ کیلوگرم مناسب است.



- صندلی نگهدارنده (Buster seat) که مجهز به کمر بند ایمنی است. این صندلی جهت استفاده کودکانی که وزن آنها بیش از ۱۸ کیلوگرم است طراحی و ساخته شده است. اصلاح نحوه قرار گرفتن کمر بند ایمنی خودرو روی بدن کودک، مهمترین ویژگی این نوع صندلی میباشد.



استفاده نادرست از صندلی ویژه کودک، میزان تأثیرگذاری این وسیله رادر کاهش آسیب‌ها کم می‌کند. استفاده از کمربند ایمنی مخصوص بزرگسالان برای کودکان خطرناک است. زیرا هنگام تصادف به راحتی از میان آن به بیرون پرت می‌شوند.

از سن ۱۲ سالگی به بعد، بچه‌ها هم می‌توانند مانند بزرگترها در صندلی جلو بنشینند و از کمربند ایمنی خودرو استفاده کنند اما بچه‌های زیر ۱۲ سال یا کوتاه قامت (کمتر از ۱۳۰ سانتی‌متر) باید فقط در صندلی عقب بنشینند.

کلاه ایمنی

استفاده از کلاه ایمنی به عنوان یکی از ساده ترین و بهترین روش برای کاهش میزان آسیب در سوانح رانندگی با موتورسیکلت می باشد. هنگام تصادف و برخوردهای فیزیکی، موتورسیکلت فاقد هرگونه سیستم محافظ است و خطرناک ترین وسایل نقلیه ای است که درصد بالایی از تلفات جانی را به خود اختصاص داده و صدمات جبران ناپذیری به نقاط حساس بدن به ویژه سر و صورت موتورسوار وارد می شود. به همین دلیل به نکاتی درباره لزوم و ضرورت استفاده از کلاه ایمنی اشاره میکنیم.

۱- با توجه به نمونه های عینی، استفاده از کلاه ایمنی هنگام بروز حادثه، خطر ضربه مغزی و تصادف منجر به فوت را کاهش می دهد.

۲- کاهش احتمال برخورد اجسام و ذرات معلق که می تواند با برخورد به سر و صورت موتورسوار، وی را دچار مشکل کند.

۳- از لحاظ تأثیر روانی بر سایر رانندگان و یا عابران، فردی که از کلاه ایمنی استفاده می کند، شخصی با فکر، دوراندیش و قابل احترام است.

۴- علاوه بر راننده موتورسیکلت، هر سرنشین باید از کلاه ایمنی جداگانه استفاده کند.



دید مناسب (دیدن و دیده شدن):



دید نامناسب یک عامل خطر کلیدی است که سرنشینان خودرو و عابران پیاده را مورد تهدید قرار می‌دهد. وقوع تصافات رانندگی در غروب یا شب و در هنگام طلوع خورشید بر اثر دید ناکافی بیشتر از ساعات دیگر شبانه روز اتفاق می‌افتد. همچنین استفاده نکردن از وسایل ایمنی معمولی نظیر چراغ خطر، نصب شبرنگ در عقب، جلو و روی چرخ‌های دوطرفه و موتور سیکلت و خامت حادثه پیش آمده را تشدید می‌نماید.

ارزیابی و کنترل خودرو رفع عیوب قبل از رانندگی

ارزیابی خودرو قبل از رانندگی یعنی پاسخ به پرسش‌های ذیل:

- آیا به تازگی خودروی خود را برای ارزیابی فنی - مکانیکی بازدید کرده‌اید؟
- آیا نشانگرهای خودرو، نظیر دسته راهنما و صفحه کلیدها، عقربه کیلومتر شمار، درجه آب و روغن و بنزین سالم است؟
- آیا وضعیت باتری، روغن موتور، روغن ترمز و رادیاتور مناسب است؟
- آیا عاج تایرها مناسب است؟
- آیا باد چرخ‌ها میزان است؟
- آیا کارکرد ترمزها مناسب است؟
- آیا فرمان سالم است؟
- آیا متعلقاتی مانند چراغ‌ها، بوق، برف پاک کن و ... سالم است؟

رعایت فاصله مطمئن



با حفظ فاصله مناسب با سایر وسایل نقلیه به ویژه با وسیله نقلیه جلویی در مواقع ضروری و رویایی با موقعیت‌های مخاطره آمیز، می‌توان سریعتر و راحتتر عکس العمل نشان داد.

برای رعایت و محاسبه فاصله مناسب با وسیله نقلیه جلویی می‌توانید سرعت خودرو را به عدد ۱۰ تقسیم و حاصل آنرا در همان عدد ضرب نمایید یا به عبارتی دیگر دو ثانیه تا خودروی جلویی پس از ایست کامل، نکته قابل توجه این است که در مواقع

بارندگی وزمانی که جاده لغزنده است زمان ازدو ثانیه به سه ثانیه افزایش می‌یابد. در یک فاصله ۱۰۰ کیلومتری، راننده ای که با سرعت ۱۱۰ کیلومتر در ساعت رانندگی می‌کند، تنها ۹ دقیقه زودتر از راننده

ای که با سرعت ۹۵ کیلومتر در ساعت رانندگی می کند، به مقصد می رسد.
آیا ۹ دقیقه صرفه جویی در زمان ارزش آن را دارد که جان خود و دیگران را به خطر بیاندازیم؟

نکات کلیدی و مهم برای پیشگیری از حوادث ترافیکی:

- بستن کمربند ایمنی تلفات حوادث جاده ای را به میزان قابل ملاحظه ای کاهش می دهد.
- به محض احساس خستگی و خواب آلودگی در محل مناسبی توقف نموده و استراحت کنید.
- در محل های پرجمعیت، مانند مراکز خرید، مدارس و.. به عابران پیاده توجه کنید.
- به خودروهای دو و سه چرخ و خودروهای نامتعارف توجه کنید.
- به خودروهای جلو، عقب و اطراف، تابلوها و علائم رانندگی و ایمنی جاده توجه کنید.
- استفاده از کلاه ایمنی سفید رنگ و لباس های روشن و استفاده از چراغ های شفاف برای ترمزها در قسمت عقب موتور جهت افزایش دید برای موتور سواران ضروری می باشد.
- هرگز در حالی که عصبانی هستید و یا احساس خستگی و یا خواب آلودگی می کنید رانندگی نکنید.
- هرگز در حال رانندگی با سرنشینان خودرو گفتگو نکنید. همچنین توجه داشته باشید که خوردن و آشامیدن و استفاده از تلفن همراه در حین رانندگی عملی خطرناک است .
- اگر به هر علت در جاده و به ویژه در بزرگراه ها ناچار به توقف شدید، با قراردادن علائم ایمنی مانند مثلث شبرنگ رانندگان دیگر را مطلع کنید. در چنین شرایطی پس از پیاده شدن از خودرو به صورت ناگهانی وارد جاده نشوید .
- اگر دچار حادثه شدید بلافاصله با مرکز فوریت های پلیس با شماره تلفن ۱۱۰ و اورژانس با شماره ۱۱۵ تماس بگیرید .
- احتیاط شرط اول ایمنی است. هر چقدر هم که در رانندگی تجربه دارید باز هم احتیاط کنید. احتیاط کردن در رانندگی نشانه ترس یا کم تجربه گی نیست ،علامت و نشانه علاقمندی شما به جان و مال خودتان و دیگران است .
- حادثه فقط برای دیگران نیست. همه احتیاط کنیم.

نکته های مهم ایمنی برای کودکان و والدین:

- ۱- نشان دادن کودک در صندلی ویژه کودکان که در صندلی خودرو نصب شده باشد.
- ۲- صندلی کودک نباید در جلوی کیسه های هوا باشد، زیرا در هنگام تصادف علاوه بر امکان برخورد کودک با داشبورد، ممکن است مورد آسیب واقع شود.
- ۳- ایستادن کودک در خودرو خطرناک است، پس هرگز نباید به او اجازه این کار داده شود.
- ۴- هنگام حرکت خودرو از نشان دادن کودکان در صندلی جلو و بغل راننده و یا فرد کنار راننده خودداری کنید.

هرساله صدها کودک در اثر تصادف‌های جاده‌ای جان خود را از دست داده یا مجروح می‌شوند؛ ولی متأسفانه والدین هیچ گاه تصور نمی‌کنند که ممکن است روزی برای کودکان آنها این اتفاق بیفتد و به هشدارها توجه ندارند.

در پایان امید است با رعایت اصول ایمنی، باعث کاهش مرگ و میر و آسیب‌های ناشی از حوادث ترافیکی شویم که علاوه بر زیانهای مالی و اقتصادی جبران ناپذیر، اثرات اجتماعی به مراتب ناگوارتری از جمله از هم پاشیدگی کانون خانواده، بروز انواع ناراحتی‌های روحی - روانی و مشکلات مرتبط با بزهکاری و اعتیاد را در پی دارد.