



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران
شبکه بهداشت و درمان شهرستان قدس

پیشگیری

از سوانح و حوادث ترافیکی



گروه هدف : عموم مردم

شبکه بهداشت و درمان شهرستان قدس

تهیه کننده : واحد سلامت جمعیت و خانواده

همه ساله حدود به یک میلیون و دویست هزار نفر در جهان جان خود را به علت حوادث ترافیکی از دست می دهند و بیش از ۵۰ میلیون نفر دیگر مجروح می شوند. سال گذشته حدود ۱۶ هزار نفر از مردم ایران بر اثر این حوادث جان خود را از دست دادند که این آمار از متوسط جهانی و منطقه بیشتر است. طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی منظور از مرگ ناشی از حوادث ترافیکی، مرگی است که در فاصله ۳۰ روز از رخداد حادثه ترافیکی اتفاق می افتد. حوادث ترافیکی اولین عامل مرگ در گروه سنی زیر ۴۰ سال و بعد از بیماری های قلبی و عروقی ، دومین عامل مرگ در تمام گروه های سنی محسوب می شود. سوانح رانندگی و جاده ای قابل پیش بینی و پیشگیری هستند . مهم ترین عواملی که بر ایمنی سفر در جاده ها و کاهش آسیب از تصادفات موثرند شامل موارد زیر می باشند:

- ۱- کنترل سرعت
- ۲- کنترل خستگی و عوامل محیطی
- ۳- استفاده از وسایل و تجهیزات ایمنی نظیر کمربند ایمنی ، صندلی ویژه کودک ، کلاه ایمنی (برای راکبین موتور سیکلت)
- ۴- عدم استفاده از تلفن همراه
- ۵- رانندگی صحیح و ارزیابی خودرو قبل از رانندگی

۱- کنترل سرعت

یکی از مهمترین عوامل خطر در آسیب های ناشی از حوادث ترافیکی سرعت می باشد ، که هم بر تصادف و هم بر شدت آسیبها تاثیر می گذارد. با کنترل سرعت می توان از بروز تصادفات پیشگیری نمود و ضربه ناشی از تصادفات و شدت آسیب وارده بر مصدوم را کاهش داد. احتمال مرگ برای سرنشینان خودرو با سرعت ۸۰ کیلومتر در ساعت ، ۲۰ برابر زمانی است که سرعت حین تصادف ۳۰ کیلومتر در ساعت باشد. ارتباط بین سرعت و شدت آسیب نوعی ارتباط مستقیم می باشد.

۲- خستگی و عوامل محیطی

خستگی ایجاد شده ناشی از بی خوابی ، مصرف مواد مخدر و الکل عامل مهمی در بروز تصادفات مرگبار می باشد. پژوهش ها نشان می دهند که تاثیرات خستگی بر روی راننده با تاثیرات مواد مخدر در این زمینه همسان است. راننده در حالت خستگی تمایل دارد سرعتش را بیشتر کند.



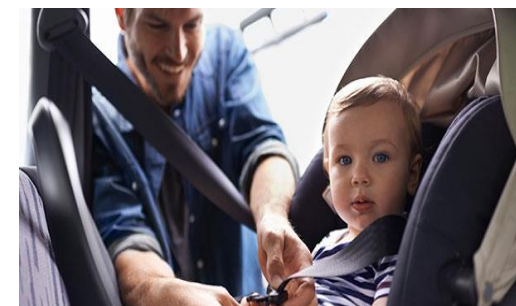
۳-۱ کمربند ایمنی

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 انسان ها را نجات داده است.



۳-۲ صندلی ویژه کودک

در ایران سوانح و حوادث ترافیکی جزء علل مهم مرگ و میر کودکان زیر ۵ سال به شمار می رود. در آغوش گرفتن کودک در صندلی جلوی اتومبیل بسیار خطرناک است. استفاده نامناسب از صندلی ویژه کودک نیز میزان تاثیرگذاری این وسیله را در کاهش آسیب ها کم می کند. استفاده از کمربند ایمنی مخصوص بزرگسالان برای کودکان خطرناک است زیرا هنگام تصادف به راحتی از میان آن به بیرون پرت می شوند.



۳-۳ کلاه ایمنی (برای راکبین موتور سیکلت)

استفاده از کلاه ایمنی به عنوان یکی از ساده ترین و بهترین روش برای کاهش میزان آسیب در حوادث رانندگی موتورسیکلت می باشد.



هنگام بروز تصادف ، موتورسیکلت فاقد هرگونه سیستم محافظ است و خطرناک ترین وسیله 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 وارد می شود.

۴-عدم استفاده از تلفن همراه



حواس پرتی ناشی از تلفن همراه باعث عکس العمل های تاخیری (در گرفتن ترمز و یا توجه به علائم راهنمایی و رانندگی) ، انحراف از مسیر و عدم رعایت حداقل فاصله طولی می گردد.

۵-رانندگی صحیح و ارزیابی خودرو قبل از رانندگی

دید نامناسب یک عامل خطر کلیدی است که سرنشینان خودرو و عابران پیاده را مورد تهدید قرار می دهد.

در صورت حفظ فاصله طولی مناسب با سایر وسایل نقلیه به ویژه با وسیله نقلیه جلویی در مواقع ضروری و رویارویی با موقعیت های مخاطره آمیز ، می توان سریعتر و راحتتر عکس العمل نشان داد. خودرو باید قبل از رانندگی از نظر ارزیابی فنی - مکانیکی ، وضعیت باطری ، روغن موتور ، ترمز ها ، چرخ و ... بررسی شود.

احتیاط کردن در رانندگی نشانه ترس یا کم تجربگی

نیست، علامت و نشانه علاقمندی شما به جان و مال

خودتان و دیگران است.

نشانی:

شهر قدس ، بلوار ۳۰متری شورا، خیابان شهید شاه بوداغیان،

پلاک ۲۸۰

شبکه بهداشت و درمان شهرستان قدس تلفن: ۴۶۸۱۶۹۲۴

منابع آموزشی:

۱. سایت <http://behdasht.gov.ir>

۲. مرکز مدیریت حوادث و فوریت های پزشکی کشور ،

اداره پیشگیری از حوادث و ارتقای ایمنی

