



مرکز بهداشت استان اصفهان



وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

موضوع : آموزش پیشگیری از حوادث ترافیکی

اهداف آموزشی

از فراگیران عزیز انتظار می رود پس از پایان دوره بتوانند :

۱- آمار و وضعیت حوادث ترافیکی در جهان و ایران را بیان کنند.

۲- با علل و عوامل رفتاری ، روان شناختی ، محیطی و جسمی در ایجاد حوادث رانندگی آشنا شوند.

۳- با نقش لوازم ایمنی در پیشگیری از حوادث رانندگی آشنا شوند.

۴- نکات لازم در خصوص رانندگی ایمن در سفر را بیان کنند.

۵- نحوه رانندگی در شرایط ویژه (شب ، باران ، مه ، برف و ...) را توضیح دهند.

۶- اقدامات و مراقبت های پس از تصادف را بیان کنند.

۷- قواعد عبور و مرور صحیح و ایمن از خیابان را به درستی بیان کنند.

۸- نقش خود مراقبتی را در پیشگیری از حوادث ترافیکی در عابرین پیاده توضیح دهند.

۹- اقشار آسیب پذیر و در معرض آسیب های ترافیکی را به درستی نام ببرد.

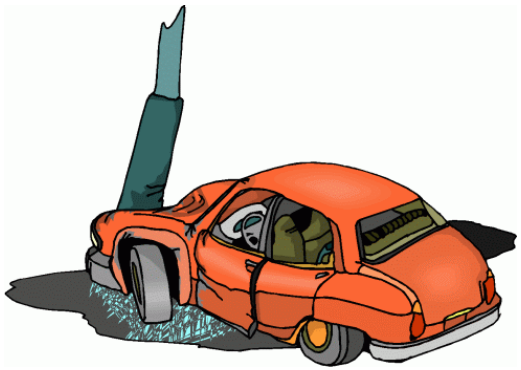
۱۰- نقش فشار های همسالان و اطرافیان در اتخاذ رفتار های نا ایمن در عابرین پیاده را به درستی توضیح دهد.

تصادف رانندگی ؟

"تصادف رانندگی" و به زبان فارسی دری "حادثه ترافیکی"،"سانحه رانندگی" یا "حادثه رانندگی" به حادثه ترافیک خیابانی و یا جاده‌ای می‌گویند که در آن حداقل یک وسیله نقلیه خیابانی با یک وسیله نقلیه دیگر، یا با یک کاربر راه دیگر (عابر پیاده) و یا یک جسم ثابت در کنار جاده که معمولاً آسیب مالی یا جانی در پی دارد ، برخورد کرده باشد.







هدف سازمان بهداشت جهانی

کاهش ۵۰ درصدی تلفات جاده ای و

آسیب های بعدی ناشی از آن تا سال ۲۰۲۰



آیا می دانید که :



جهان

سالانه حدود ۱،۲۰۰،۰۰۰ نفر جان خود را در اثر تصادفات رانندگی در سراسر دنیا از دست می دهند.

سالانه حدود ۲۰ تا ۵۰ میلیون نفر در دنیا دچار سانحه منجر به جرح ناشی از تصادفات رانندگی می شوند.





ایران

سالانه بطور متوسط ۲۳ تا ۲۷ هزار نفردر ایران در اثر حوادث رانندگی جان خود را از دست می دهند.

سالانه حدود ۲۵۰ هزار نفر در ایران دچار سانحه منجر به جرح ناشی از تصادفات رانندگی می شوند.

رتبه بندی عوامل اصلی مرگ و میر افراد ناشی از صدمات و آسیب ها



جهان

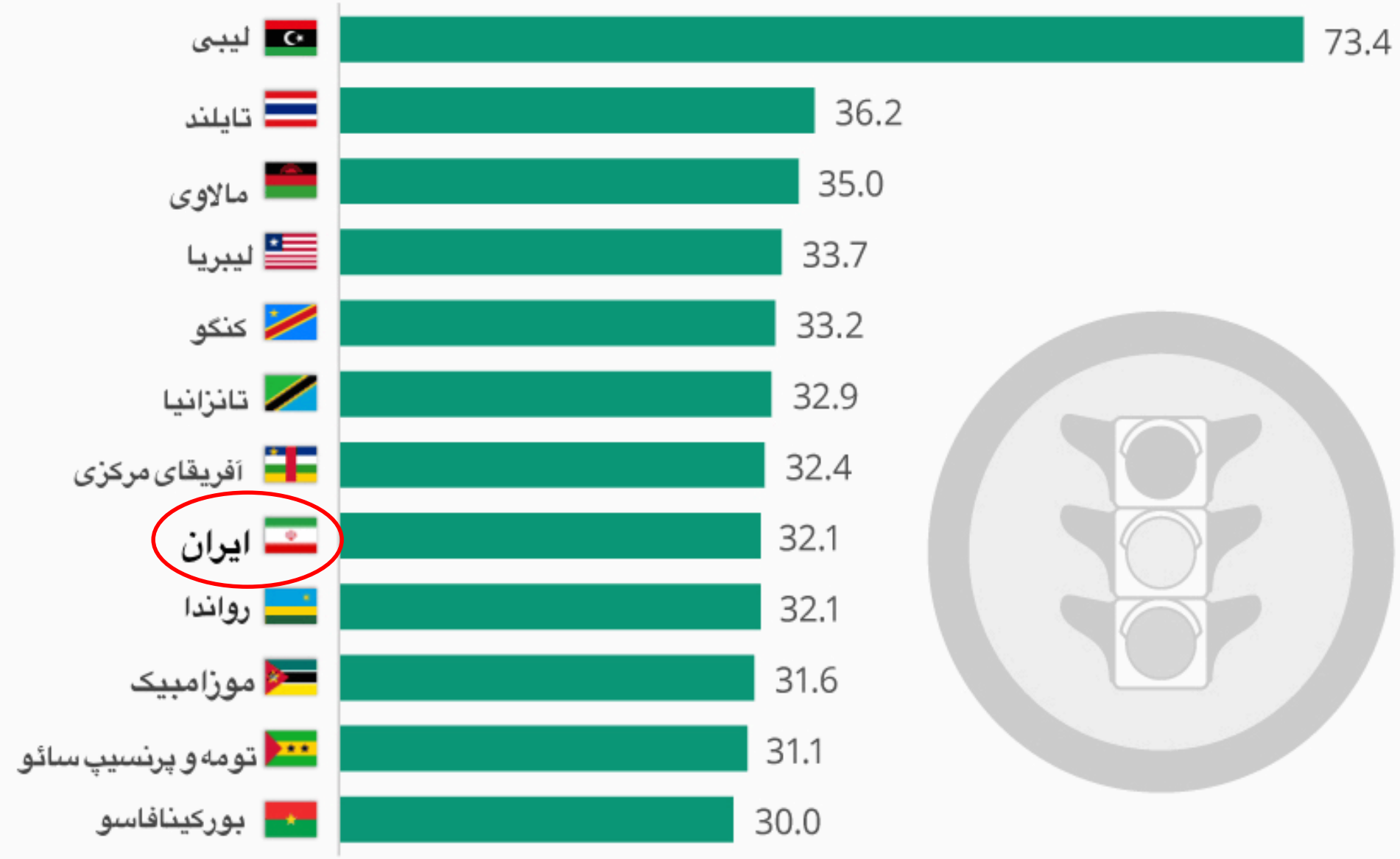
ردیف	رتبه بندی عوامل مرگ و میر در سال ۱۹۹۹	رتبه بندی عوامل مرگ و میر در سال ۲۰۲۰ (برآورد)
۱	بیماری های واگیر دار تنفسی و آلودگی ها	بیماری های قلبی و عروقی
۲	ایدز	بیماری های مربوط به افسردگی و روان
۳	شرایط نامطلوب هنگام تولد	صدمات تصادفات رانندگی
۴	بیماری های گوارشی	بیماری های مغز و اعصاب
۵	بیماری های مربوط به افسردگی و روان	بیماری های واگیر دار تنفسی و آلودگی ها
۶	بیماری های مغز و اعصاب	سل
۷	مالاریا	جنگ
۸	صدمات تصادفات رانندگی	بیماری های گوارشی
۹	بیماری های مزمن ریوی	ایدز

مقایسه آمار کشته های ناشی ازحوادث جاده ای ایران و ۴ کشور توسعه یافته

کشور	تعداد کشته های تصادفات جاده ای			جمعیت (میلیون نفر)	مساحت (میلیون کیلومترمربع)	طول راهها (هزار کیلومتر)
	۱۹۸۰	۲۰۰۲	۲۰۰۳			
ایران	۱۰۰۰۰	↑ ۲۳۱۵۰	↑ ۲۷۰۰۰	۷۹	۱۶۵۱	۱۷۱
انگلستان	۶۱۸۲	۳۵۸۱	↑ ۳۶۵۸	۶۰	۸/۲۴۴	۳/۳۷۳
آلمان	۱۵۰۵۰	۶۸۴۲	۶۶۱۳	۸۳	۳۵۷	۴/۶۴۴
فرانسه	۱۳۴۹۹	۷۶۵۵	۶۰۸۳	۵۹	۵/۵۴۶	۹/۹۹۹
ژاپن	۱۱۳۸۸	۹۵۷۵	۸۸۷۷	۱۲۷	۸/۳۷۷	۲/۱۱۵۲

بدترین کشور ها از نظر میزان مرگ و میر جاده ای

مرگ های جاده ای به ازای هر ۱۰۰ هزار نفر در سال ۲۰۱۳



هشدار؟!

کشته شدگان زمین لرزه رودبار و منجیل ← ۳۵۰۰۰ نفر

کشته شدگان زمین لرزه بم ← ۲۶۲۷۱ نفر

شهدای جنگ تحمیلی ← ۲۱۳۲۵۵ نفر

کشته شدگان حوادث رانندگی کشور در ۱۰ سال گذشته (سال ۸۵ لغایت ۹۴) ← ۲۱۰۶۷۸

تعداد کشته شدگان حوادث رانندگی در سال ۱۳۹۴ = ۱۶۵۸۴ = سقوط یک هواپیمای ۳۲۰ نفره در هر هفته

تعداد کشته شدگان حوادث رانندگی هر ۲ سال یک بار = کشته شدگان زلزله بم



هشدار؟!

در دنیا به ازای هر ۱۰ هزار خودرو حدود ۹ نفر کشته می‌شوند.

در ایران به ازای هر ۱۰ هزار خودرو حدود ۳۷ نفر کشته می شوند.

کشور ما از نظر تصادفات نا ایمن رانندگی در بین ۱۹۰ کشور جهان ، رتبه ۱۸۹ را به خود اختصاص داده و از این جهت ، تنها کشور سیرالئون در غرب قاره آفریقا است که وضعیت نامناسب تری نسبت به ایران دارد.

در مقایسه با برخی از کشورهای آسیایی می‌توان گفت میزان تلفات تصادفات رانندگی در ایران ۲۵ برابر ژاپن و ۲ برابر ترکیه است.

هشدار؟!

مرگ روزانه ۱۳ عابر پیاده در کشورمان





۵۸/۸ درصد در مسیرهای درون شهری

۳۳/۱ درصد در مسیرهای برون شهری

علت مرگ عابرین پیاده

- ضربه به سر = ۱۵/۱ درصد
- شکستگی های متعدد = ۲۴ درصد
- خونریزی = ۱۰/۵ درصد

هشدار؟!



بیش از نیمی از آمار کشته های ناشی از حوادث ترافیکی در

گروه سنی ۱۵ تا ۴۴ سال اتفاق می افتد .

۷۳ درصد کل کشته های حوادث ترافیکی جهان به جنس مذکر اختصاص دارد .

گروه های آسیب پذیر :



موتورسواران



دوچرخه سواران

عابرین پیاده



هزینه‌های اقتصادی و اجتماعی تصادفات

روزانه ۳۲ میلیارد تومان ضرر اقتصادی ناشی از تصادفات را متحمل می‌شویم.

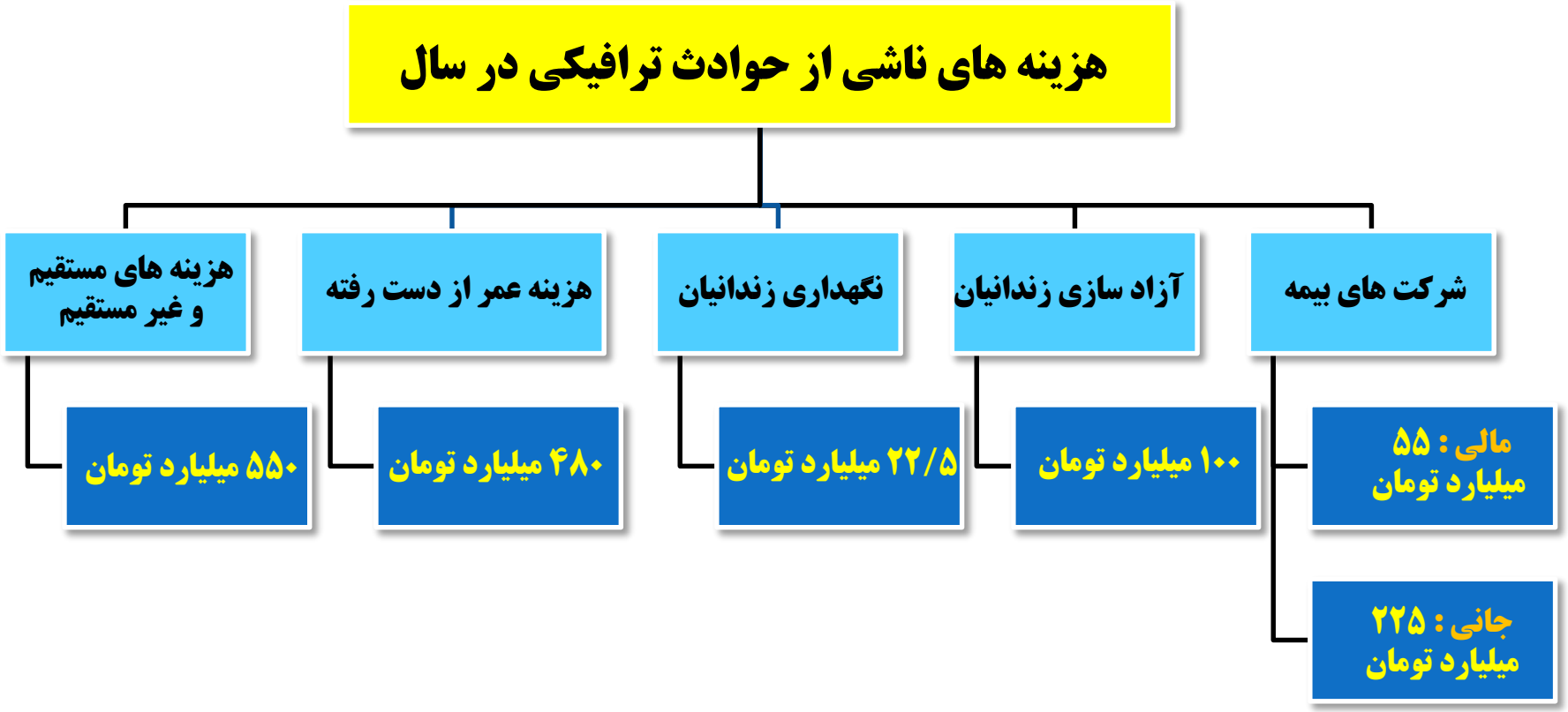
آخرین گزارش مرکز پژوهش‌های مجلس (سال ۱۳۹۰)



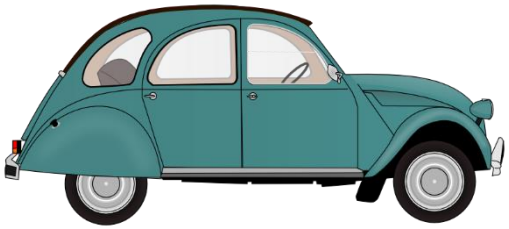
هزینه‌های اقتصادی و اجتماعی تصادفات رانندگی حدود ۸ درصد تولید ناخالص داخلی است.

حدود ۵۱ هزار و ۹۱۰ میلیارد تومان

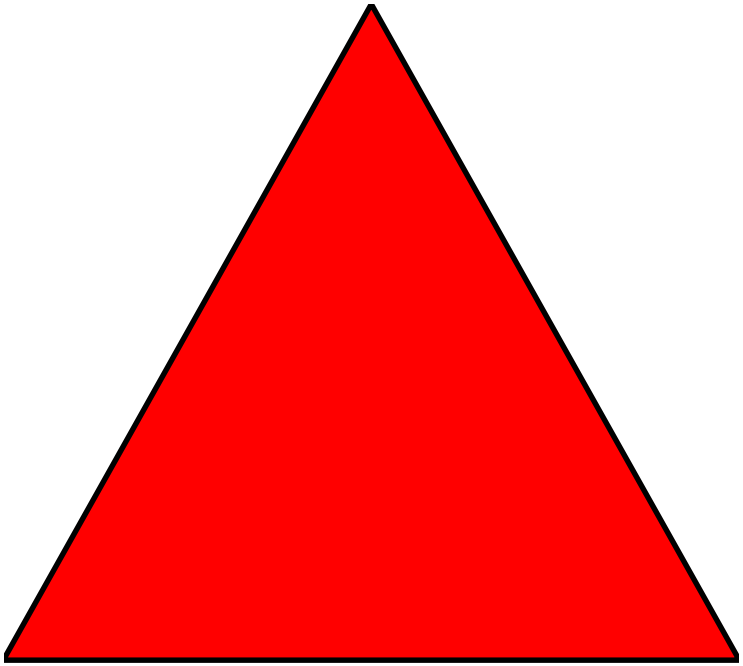
هزینه‌های اقتصادی و اجتماعی تصادفات



۳ عامل مهم در تصادفات



وسیله نقلیه

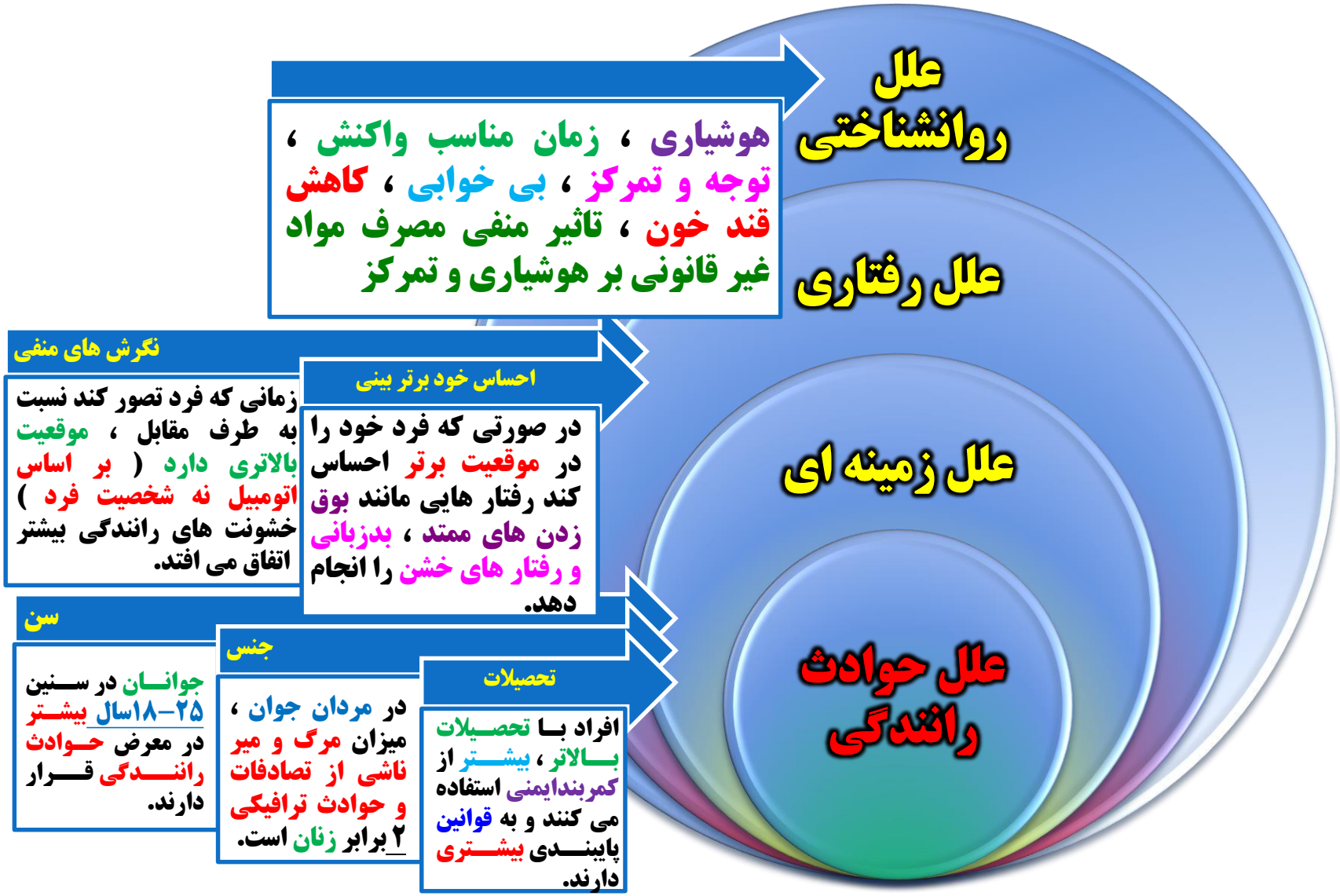




انسان



جاده


علل روانشناختی
هوشیاری ، زمان مناسب واکنش ، توجه و تمرکز ، بی خوابی ، کاهش قند خون ، تاثیر منفی مصرف مواد غیر قانونی بر هوشیاری و تمرکز
علل رفتاری
نگرش های منفی
زمانی که فرد تصور کند نسبت به طرف مقابل ، موقعیت بالاتری دارد (بر اساس اتومبیل نه شخصیت فرد) خشونت های رانندگی بیشتر اتفاق می افتد.
احساس خود برتر بینی
در صورتی که فرد خود را در موقعیت برتر احساس کند رفتار هایی مانند بوق زدن های ممتد ، بدزبانی و رفتار های خشن را انجام دهد.
علل زمینه ای
سن
جوانان در سنین ۲۵-۱۸سال بیشتر در معرض حوادث رانندگی قرار دارند.
جنس
در مردان جوان ، میزان مرگ و میر ناشی از تصادفات و حوادث ترافیکی ۲ برابر زنان است.
تحصیلات
افراد با تحصیلات بالاتر ، بیشتر از کمربندایمنی استفاده می کنند و به قوانین پایبندی بیشتری دارند.
علل حوادث رانندگی



عادات نادرست رانندگان

- رانندگی با چراغ خاموش در شب
- صحبت و توجه به همراه در حین رانندگی
- خوردن و نوشیدن حین رانندگی
- عدم رعایت فاصله ایمنی و توجه نکردن به سرعت
- حرکات نمایشی در حین رانندگی
- بی توجهی به علایم راهنمایی رانندگی
- صحبت با تلفن همراه در حین رانندگی
- وجود نقص فنی در خودرو و بی توجهی به آن
- جرو بحث در داخل خودرو
- رانندگی بی دقت تر و خشن تر در صورت تنهایی
- خوردن شربت و یا قرص های مسکن و خواب آور

رفتارهای تهاجمی و خشونت در رانندگی

رفتار تهاجمی در رانندگی به آن نوع از رانندگی اطلاق می شود که راننده به دلیل هیجانات عاطفی مثل خشم ، عصبانیت و ... وسیله نقلیه خود را به طرزی نا امن و خلاف مقررات هدایت می کند .

علل هیجان زدگی در رانندگی

- داشتن شخصیت ناشکیبا ، بی قرار و بی دقت
- قدرت طلبی و زور مداری
- بی پروایی و یاغی گری خیابانی (جاده ای)



اختلالات رفتاری

رفتار ضد اجتماعی مانند :

رانندگی در خط سبقت با سرعت پایین و راه ندادن به ماشینی که قصد سبقت دارد .



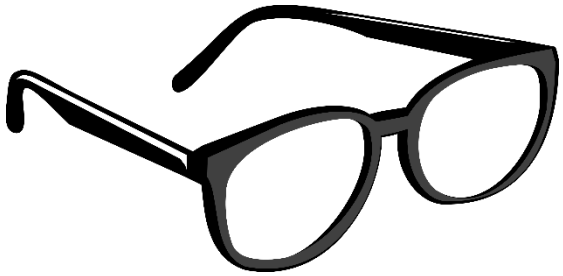
شخصیت نمایشی مانند :

تمایل به جلب توجه و تحسین دیگران که شامل نوع و ظاهر خودرو نیز می شود .



عوامل و مشکلات جسمی تاثیر گذار در رانندگی

خطای دید :



ضعیف بودن میدان دید راننده

عدم استفاده از عینک هنگام رانندگی در رانندگانی که لازم است از عینک استفاده نمایند .

خواب رفتگی پاها :



مشکلات جسمی ناشی از این اختلال ← مراجعه به پزشک



در خانم ها استفاده از کفش های نامناسب نظیر کفش های پاشنه دار

عوامل و مشکلات جسمی تاثیر گذار در رانندگی



خستگی و تاخیر در درک و خواب آلودگی :

از بزرگترین عوامل ایجاد حوادث و تصادفات جاده ای خواب آلودگی می باشد .



افزایش زمان عکس العمل راننده با :



نوشیدن مشروبات الکلی



مصرف مواد افیونی

راهکارهای مقابله با علل تصادفات؟!



کسب مهارت های رانندگی

اجرای دقیق قوانین راهنمایی و رانندگی



احترام به حقوق دیگران

حفظ آرامش و خونسردی



آمادگی قبل از شروع سفر



اگر قصد مسافرت در شب را دارید سعی کنید پیش از سفر خوب بخوابید و یا اینکه هر دو ساعت یک بار توقف نموده و استراحت نمایید.



سعی کنید قبل از سفر از وضعیت جاده و هوا باخبر شوید و به توصیه های ایمنی پلیس توجه کنید.







ابزارهای ضروری را فراموش نکنید. سیم اتصال باتری را به باتری، جعبه کمک های اولیه، چراغ قوه، تابلوی مثلثی، جعبه ابزار کامل، کپسول آتش نشانی و ... را با خود به همراه داشته باشید.



آمادگی قبل از شروع سفر

شناسنامه افراد ، کارت ملی و دفترچه های بیمه افراد ، نقشه مسیر سفر و گردشگری شهر مورد نظر فراموش نشود.

بازدید خودرو :



بازدید و تنظیم کردن باد لاستیک ها و اطمینان از سالم بودن زاپاس

کنترل کردن چراغ های جلو، راهنماها و فلاشر

بازدید سیتم خنک کننده موتور

همراه داشتن زنجیر چرخ و چراغ مه شکن در فصول بارانی و برفی

تنظیم موتور وکنترل کردن وضعیت روغن موتور

کنترل کردن سیستم ترمز، تسمه پروانه و شلنگ های سیستم تهویه

استفاده از ضد یخ در رادیاتور

کنترل کردن شیشه شور و برف پاک کن و استفاده از الکل یا مایع ظرفشویی در آب شیشه شور برای جلوگیری از یخ زدن و شستشوی بهتر

اطمینان یافتن از سالم بودن کمربندهای ایمنی

رانندگی در شرایط ویژه ؟!



رانندگی در شب



تصادفات منجر به مرگ در شب چند برابر روز است .

رانندگی با سرعت زیاد در شب ، خطر را چند برابر می کند.

با سرعتی بین ۱۵ تا ۲۰ کیلومتر، کمتر از سرعت روز حرکت کنید.

فاصله زمانی نیمه شب تا ۶ صبح پر مخاطره ترین زمان از نظر تصادف و بروز حوادث است.

هنگام رانندگی در شب سیگار نکشید . نیکوتین سیگار و منوکسیدکربن

حاصل از سوختن آن ، بینایی شما را کاهش می دهد.

رانندگی در شرایط ویژه ؟!



رانندگی در باران

ر ابتدای شروع بارندگی به دلیل به وجود آمدن گل و لای ناشی از شستشوی سطح آسفالت و مخلوط شدن گرد و غبار لاستیک ها

کاهش شدید اصطکاک بین محل اتکای لاستیک با سطح آسفالت

(اصطلاح صابونی شدن)



چرخش سریع فرمان ، اقدام به ترمز یا تعویض دنده

بهم خوردن مرکز ثقل خودرو و تصادف



رانندگی در شرایط ویژه ؟!

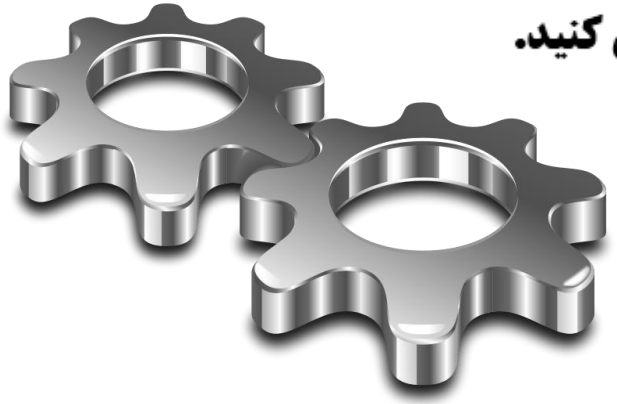


رانندگی در باران

از سالم بودن برف پاک کن های جلو و عقب مطمئن باشید و بسته به شدت باران ،
سرعت برف پاک کن را تنظیم کنید .

اگر لاستیک ها صاف یا عمق عاج آنها کمتر از ۲ میلی متر است، باعث تشدید لغزش
خودرو در سطح راه می گردد.

در زمان سرعت در یک سطح لیز و لغزنده از تغییر ناگهانی
دنده سبک به سنگین خودداری کنید.





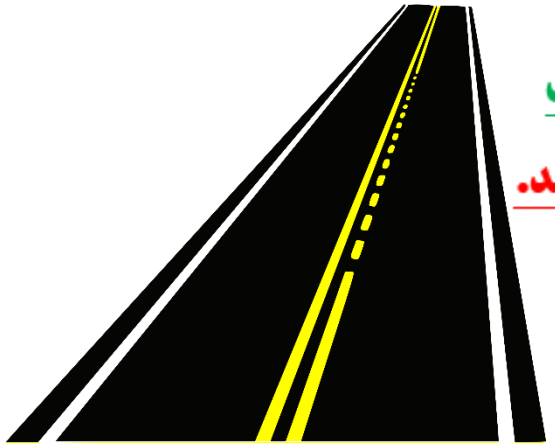
رانندگی در شرایط ویژه ؟!

رانندگی در مه

در هوای مه آلود با استفاده از چراغ مه شکن و در صورت مجهز نبودن وسیله نقلیه به این چراغ ، با روشن نمودن نور پایین و با احتیاط کامل برانید .

در صورت تراکم مه وسیله نقلیه خود را به سمت راست جاده هدایت کنید و ضمن توقف کامل ، چراغ های آن را روشن نگه دارید.

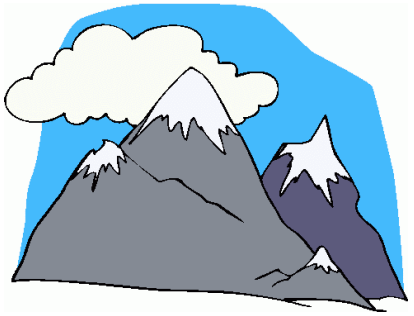
از خطوط وسط و کنار جاده در ادامه مسیر حرکت خود استفاده نمایید .



هنگام رانندگی در شرایط فوق به چراغ عقب وسیله ی نقلیه جلویی اعتماد کامل نداشته باشید.



رانندگی در شرایط ویژه ؟!

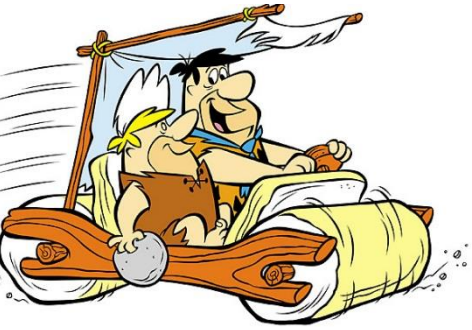


رانندگی در کوهستان

رانندگی در مناطق کوهستانی به دلیل کاهش اکسیژن و افزایش ارتفاع هم بر روی خودرو و هم بر روی راننده اثراتی می گذارد.

بازدید صحیح از لنت های ترمز، آزمایش ترمز دستی، مطمئن بودن از سالم بودن جعبه دنده بسیار مهم است.

به یاد داشته باشید



در هر سربالایی و سرپایینی با همان دنده ای که درگیر شده ایم مسیر را طی کنیم و هیچ گاه اقدام به تعویض دنده نکنیم به ویژه در سراشیبی در عبور از سرازیری ها از دنده و ترمز با هم استفاده نماییم.

رانندگی در شرایط ویژه ؟!



رانندگی در مسیر پوشیده از برف

هرگز با سرعت بالا حرکت نکنید.



لاستیک یخ شکن یا زنجیر چرخ در چنین مسیرهایی ضروری بوده و حرکت بدون آن ها شما را دچار مشکل خواهد کرد.

در مسیرهای برفی و یخی از سنگین ترین دنده ی ممکن استفاده نمایید.

ممکن است در مسیری مستقیم به علت لغزندگی به طرفین راه منحرف شده و در شیب طرفین جاده گرفتار گردید . در چنین موقعیتی اگر اطراف مسیر باز باشد ، اتومبیل را جابجا کرده و با دنده عقب نسبت به مسیر، زاویه ی ۹۰ درجه را انتخاب نمایید و با شتاب گیری و دنده ی سبک به مسیر بازگردید.

رانندگی در شرایط ویژه ؟!

رانندگی در مسیر پوشیده از برف

در مواقعی که در برف و یخ گیر کرده اید، باد لاستیک ها را کم کنید تا لاستیک کمی بخوابد. در این حالت ماشین بهتر از برف و یخ بیرون می آید.

داشتن یک موکت یا چند قطعه الوار یا تخته یا فنس های پلاستیکی در ماشین، مواقعی که در برف و یخ گیر می کنید می تواند کارآیی داشته باشد.



رانندگی در شرایط ویژه ؟!



رانندگی در روزهای داغ تابستان

هوای گرم بالای ۲۷ درجه عکس العمل راننده را ۰/۰۳ ثانیه کندتر می کند.



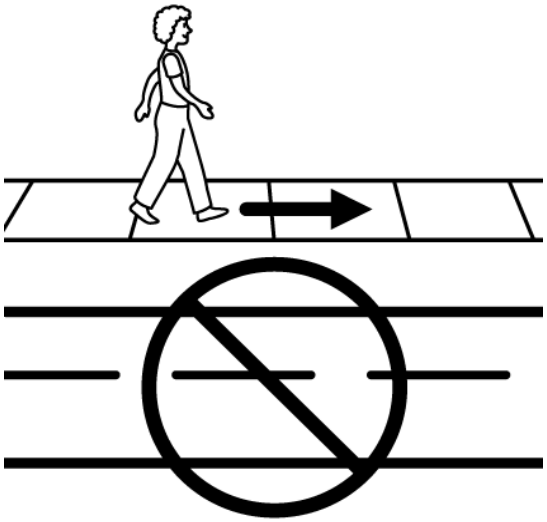
سیستم هوای مطبوع خودروها نباید روی درجه خیلی سرد کار کنند، زیرا می تواند به بدن سرنشینان فشار وارد کند . به طور کلی اختلاف دمای هوای داخلی و خارجی خودرو نباید بیش از شش درجه سانتیگراد باشد.

وقتی سوار اتومبیلی شدید که در زیر نور آفتاب پارک شده ، ابتدا پنجره های آن را باز کنید تا هوای درون اتاقک خارج شود و پس از چند دقیقه دستگاه تهویه را روشن کنید و اجازه دهید به مدت ۵ دقیقه با شیشه باز کار کند .



قواعد عبور و مرور عابرین پیاده

پیاده رو :



به هر بخشی از خیابان که برای عابرین پیاده طراحی شده گفته می شود .

در صورت وجود نداشتن پیاده رو در خیابان :

۱. با دقت و تمرکز بالا از سمت راست خیابان حرکت نمایید .

۲. شانه به شانه فرد دیگری حرکت نکنید به خصوص

در خیابان باریک و بدون نور کافی



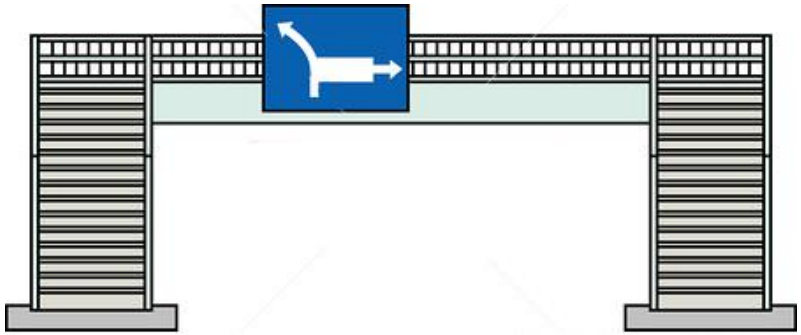
۳. لباس رنگ روشن بپوشید یا از وسایل منعکس کننده نور (شبرنگ و ...) استفاده نمایید .



قواعد عبور و مرور عابرین پیاده

۴.عبور از زیر گذر های عابر پیاده ، پل عابر پیاده ، خط کشی مورب ، زیگزاگی و ...





۵.جهت عبور از خیابان مسیر مستقیم را انتخاب نمایید و هرگز به صورت زیگزاگ و مورب از خیابان عبور نکنید .



۶.از خیابان سریع عبور کنید ولی هرگز اقدام به دویدن ننمایید .

۷.عدم استفاده از تلفن همراه و ارسال پیام کوتاه با آن

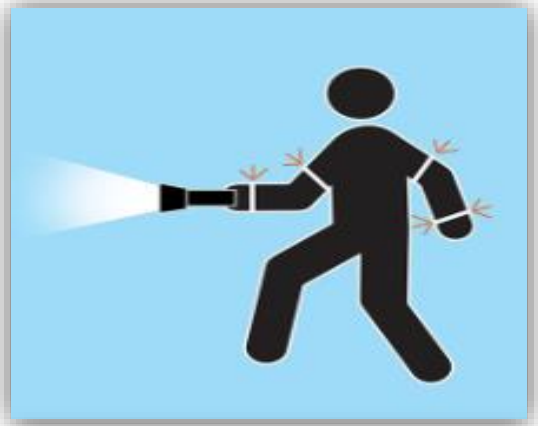
پیاده روی ایمن



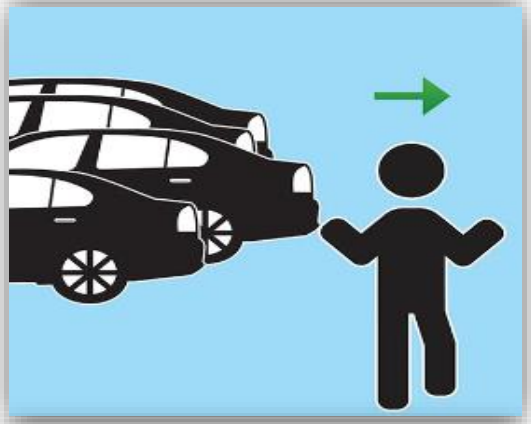
حرکت در پیاده رو در جهت خلاف مسیر عبور وسایل نقلیه



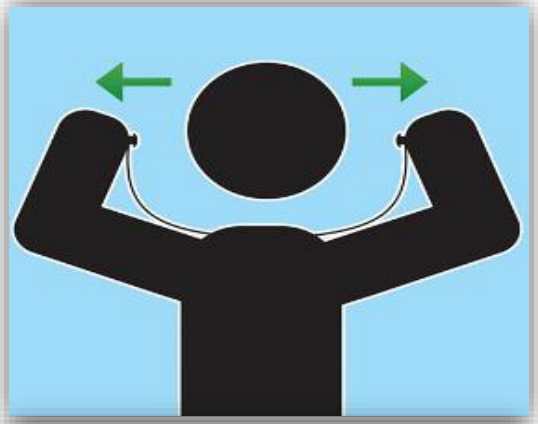
هنگام پیاده شدن از اتوبوس جهت عبور از خیابان از پشت اتوبوس حرکت نمائید.



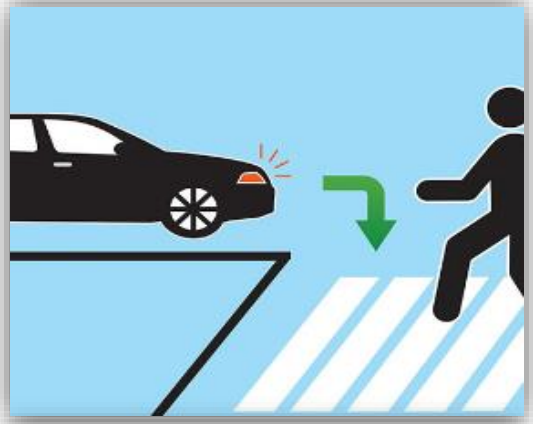
استفاده از چراغ قوه و شبرنگ هنگام پیاده‌روی در شب



توجه به اطراف در محوطه پارکینگ به دلیل حرکت ناگهانی ماشین ها



توجه کردن به اطراف و عدم استفاده از هندزفری هنگام پیاده روی



توجه کردن به تغییر مسیر وسایل نقلیه هنگام عبور از خیابان

قواعد عبور و مرور عابرین پیاده



تاثیر فشار همسالان (دوستان و اطرافیان) بر رفتارهای ترافیکی



در اثر تشویق دیگران رفتار های ترافیکی پر خطر را انجام می دهیم

بدون اینکه متوجه باشیم :

تاثیر از دیگران و همراهی آنان به قیمت از دست دادن جان خود یا معلولیت مادام العمر است .



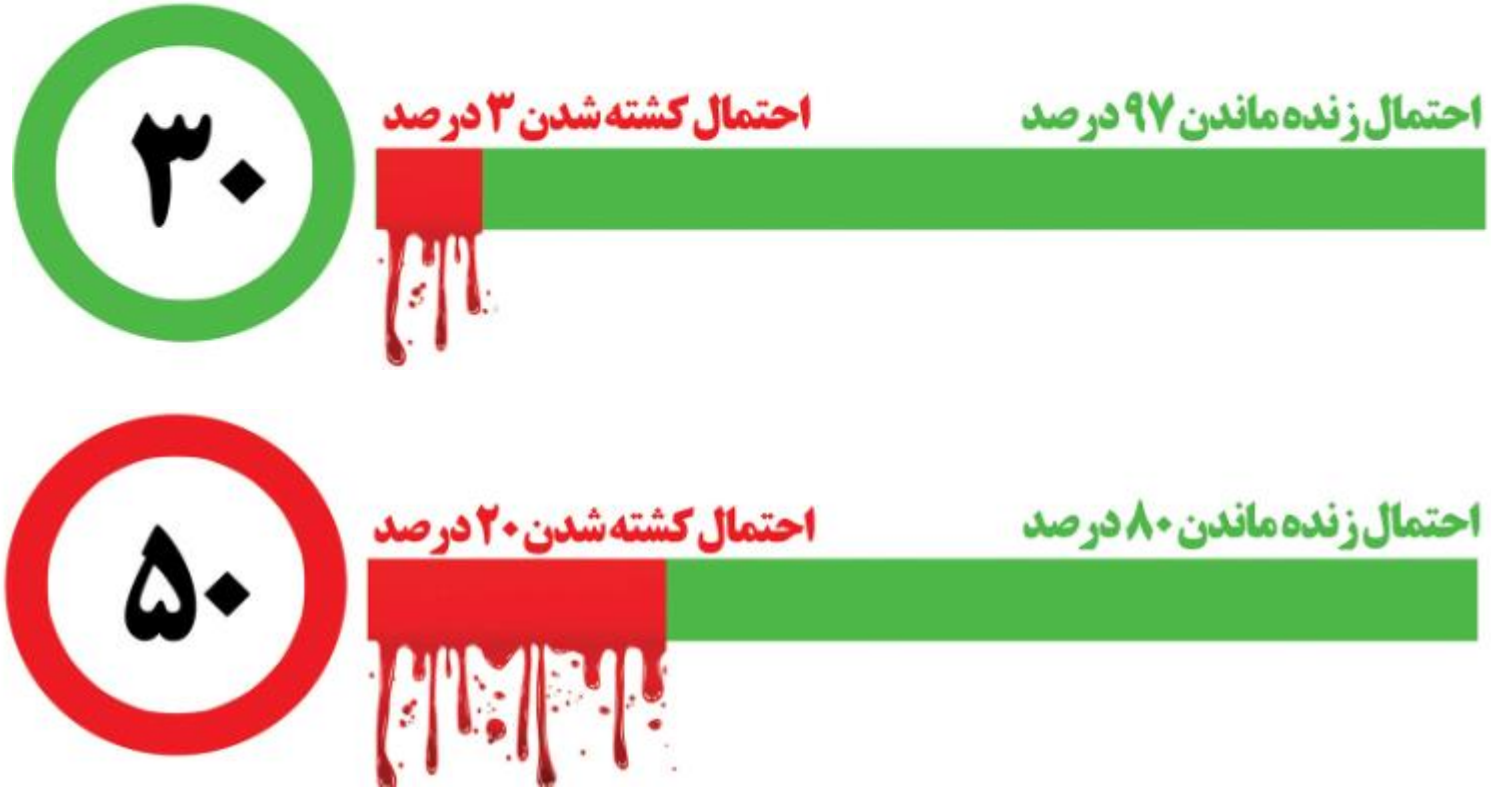


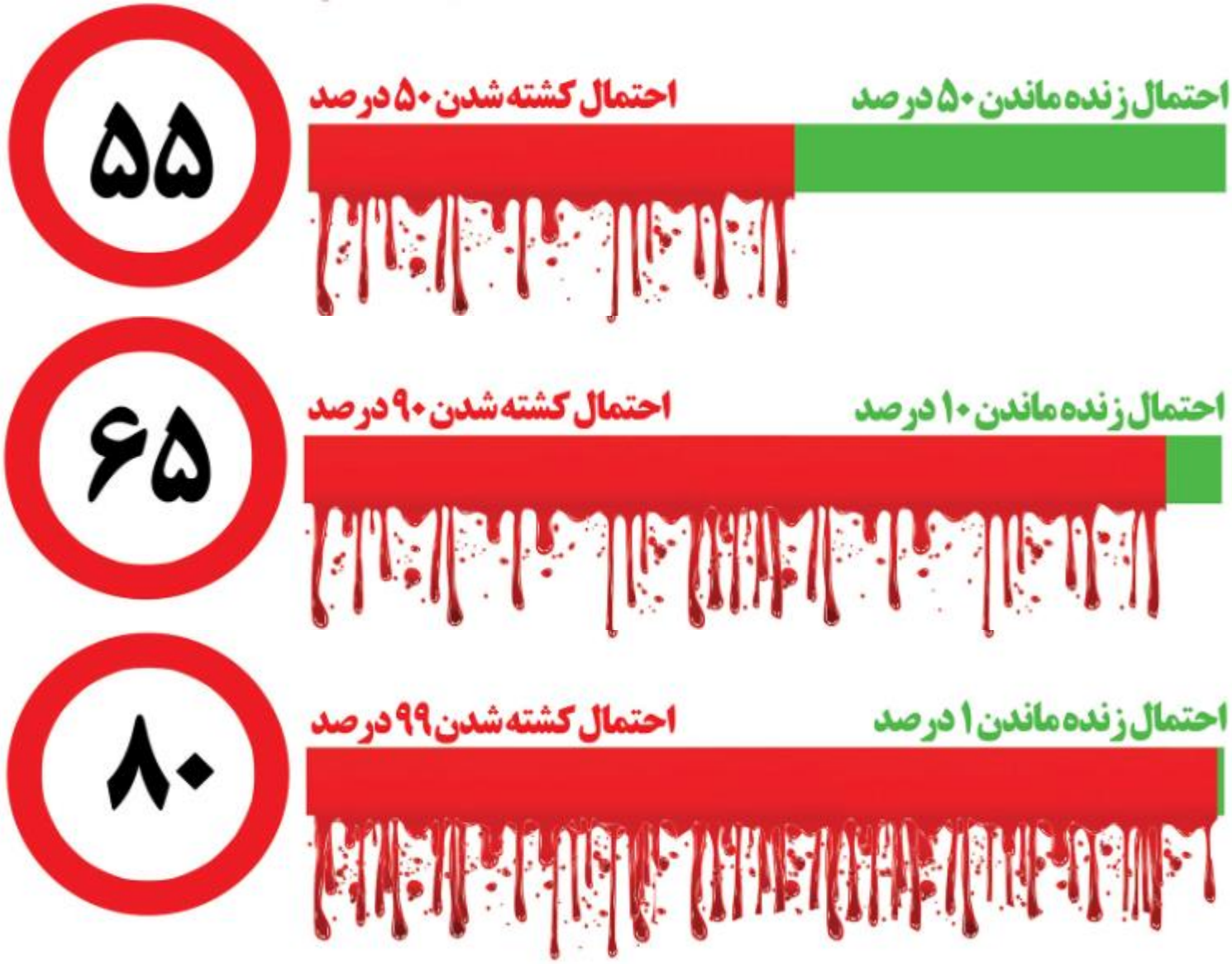
حفظ جان ما بر عهده خودمان است .



مهارت نه گفتن را در خودمان تقویت کنیم .

شدت آسیب عابر پیاده در تصادف با خودرو در سرعت های متفاوت




۵۵
احتمال زنده ماندن ۵۰ درصد
احتمال کشته شدن ۵۰ درصد
۶۵
احتمال زنده ماندن ۱۰ درصد
احتمال کشته شدن ۹۰ درصد
۸۰
احتمال زنده ماندن ۱ درصد
احتمال کشته شدن ۹۹ درصد

مراقبت پس از تصادف



تقاضای کمک کنید

معمولا افراد هنگام مشاهده تصادفات رانندگی سریعا با پلیس ۱۱۰ تماس می گیرند ولی توجه کنید که ابتدا باید با اورژانس تماس گرفت (تلفن اورژانس ۱۱۵)

باعث بروز تصادف دیگری نشوید

قبل از مداخله اتومبیل خود را در محل مطمئنی متوقف نموده و چراغ های اعلام خطر (فلاشرها) را روشن کنید .





علامت خطر را بر روی جاده بگذارید و از کسی که لباس او نیز برای رانندگان به راحتی قابل رؤیت است (لباس شبرنگ بهتر است) بخواهید در فاصله مناسب از محل حادثه رانندگان را از وقوع حادثه مطلع کند .

مراقبت پس از تصادف



به فرد حادثه دیده آتل گردن (یا حایل گردن) ببندید و اگر آتش سوزی وجود ندارد او را تکان ندهید .

مراقبت از مصدوم (وضعیت بهبود) Recovery position را انجام دهید .

در صورتی که مصدوم علایم حیاتی دارد و ممکن است بی هوش باشد ، بهترین و ساده ترین حالت نگهداری از مصدوم Recovery position است.



خواباندن صاف مصدوم می تواند خطرناک باشد زیرا ممکن است نتواند نفس بکشد.

اگر احتمال می دهید مصدوم شکستگی های حساسی مانند شکستگی گردن یا کمر دارد او را تکان ندهید و او را به حالت Recovery position نخوابانید.

مراقبت پس از تصادف

حالت بهبود (Recovery position)

۱. در سمت چپ مصدوم بنشینید.

۲. دست چپ مصدوم را به آرامی به زیربدن او هل دهید و هنگام این کار بدن او را بلند نکنید.

۳. دست راست مصدوم را خم کرده و کف دست او را زیر گوش چپ او قرار دهید این کار مانع حرکت های ناخواسته گردن می شود.




۴. پای راست مصدوم را خم کرده و در جلوی پای چپ قرار دهید. اگر استخوان لگن شکسته باشد باید در همین حالت پاهای او را به هم ببندید.

اگر وسیله ای برای این کار ندارید با بند کفش این کار را انجام دهید.




۵. با دست راست از کتف و با دست دیگر از پشت او را گرفته و کمی او را به طرف خود بچرخانید ولی دقت کنید که وزن خود را روی مصدوم نیندازید و پاهای شما در تماس با مصدوم باشند.

مراقبت پس از تصادف

حالت بهبود (Recovery position)

۶. سر مصدوم را با ملایمت به عقب هل دهید تا بتواند راحت نفس بکشد.

۷. با ملایمت دست چپ مصدوم را از زیر او بکشید.

۸. تا آمدن آمبولانس یا گروه امداد نبض و تنفس او را کنترل کنید.

تنها بستن آتل و ممانعت از حمل مصدوم توسط افراد ناآگاه احتمال زنده ماندن مصدوم را به میزان ۸۰ ٪ افزایش می دهد.



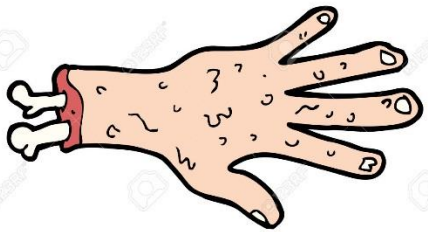
مراقبت پس از تصادف



جلوگیری از خونریزی مصدوم

محل خونریزی را بالاتر از سطح قلب نگه دارید و با یک بسته پنبه پیچیده شده در گاز فشار دهید و با یک بانداژ الاستیک بپوشانید. این کار باعث جلوگیری از لخته و خشک شدن خون و امکان گردش خون می شود.

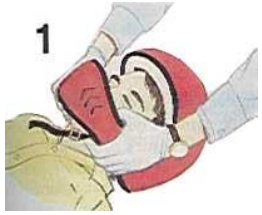
اگر عضوی از بدن قطع شده باشد بین ۴ الی ۶ ساعت فرصت دارید تا مصدوم را با عضو قطع شده به یک بیمارستان مجهز رساند. عضو قطع شده و محل قطع عضو را با بتادین و یا سرم بشویید و سپس آنرا داخل یک کیسه استریل قرار داده و این کیسه را داخل کیسه پر از یخ بگذارید و از یاد نبرید که وسط کیسه استریل و یخ ها یک گاز بگذارید. ظرف خالی سرم را می توانید به عنوان کیسه استریل برای قرار دادن عضو قطع شده استفاده کنید.





مراقبت پس از تصادف

نحوه درآوردن کلاه ایمنی از سر موتور سوار مصدوم



ابتدا دست های خود را دوطرف کلاه قرار داده و با قرار دادن انگشتان روی فک مصدوم سر او را ثابت نگه دارید.



نفر دیگر باید تسمه یا بنده کلاه را باز کند. سپس او باید سر مصدوم را در قسمت قاعده جمجمه و گردن ثابت نگه دارد و چانه را با دست دیگرش نگه دارد. کلاه را عقب بکشید تا چانه و بینی مصدوم از آن خارج شود.



حالا کلاه را به سمت جلو بکشید تا قاعده جمجمه هم از زیر آن خارج شود.



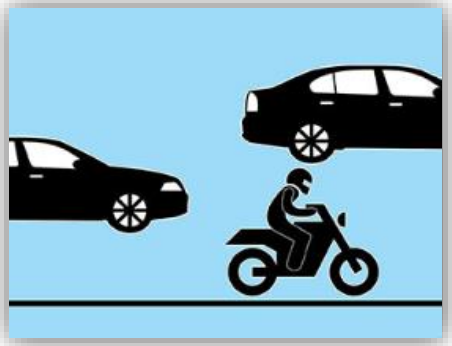
کلاه را کامل درآورید و بدون تکان دادن سر و گردن مصدوم با قرار دادن ملحفه، تخته یا هر آنچه در دست دارید گردن را ثابت نگه دارید.به تنفس بیمار و نبض او دقت کنید تا آمبولانس برد.



موتورسواری ایمن



رانندگی با سرعت زیر ۳۰ کیلومتر در محیط شهر



موتورسواری در جهت حرکت سایر وسایل نقلیه و پرهیز از چرخ زدن و لایی کشیدن بین خودرو ها



داشتن گواهینامه رانندگی با موتور سیکلت و رعایت قوانین و مقررات و علائم راهنمایی و رانندگی







استفاده از دست جهت تغییر مسیر

موتورسواری ایمن



استفاده نکردن از موتورسیکلت در روزهای بارانی و برفی



استفاده نکردن از موتورسیکلت در جاده های خارج از شهر و اتوبان ها



استفاده نکردن از موتورسیکلت جهت جابه جایی وسایل



سوار نکردن فرد دیگری بعنوان ترک نشین



استفاده از کلاه ایمنی، لباس، دستکش و چکمه مخصوص موتور سواری



روشن کردن چراغ‌های موتورسیکلت هنگام شب و استفاده از شبرنگ

دوچرخه سواری ایمن



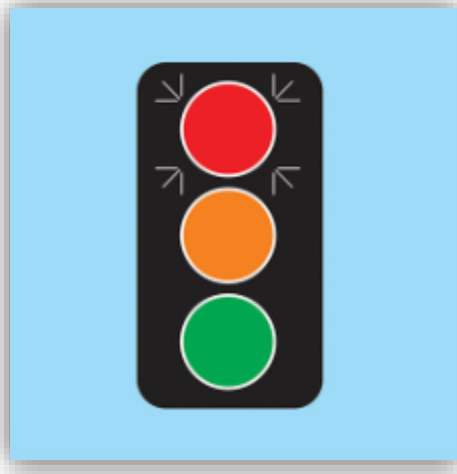
روشن کردن چراغ دوچرخه هنگام شب و استفاده از شبرنگ



نگاه کردن به دقت به اطراف قبل ورود به خیابان و هنگام تغییر مسیر



دوچرخه سواری در جهت حرکت سایر وسایل نقلیه



رعایت قوانین و مقررات و علائم راهنمایی و رانندگی









استفاده از کلاه ایمنی هنگام دوچرخه سواری

استفاده از دست جهت تغییر مسیر

انسان به سه طریق می تواند از بروز حوادث جلوگیری نماید :



تفکر و تعقل ⟵ بهترین راه



تقلید ⟵ آسان ترین راه

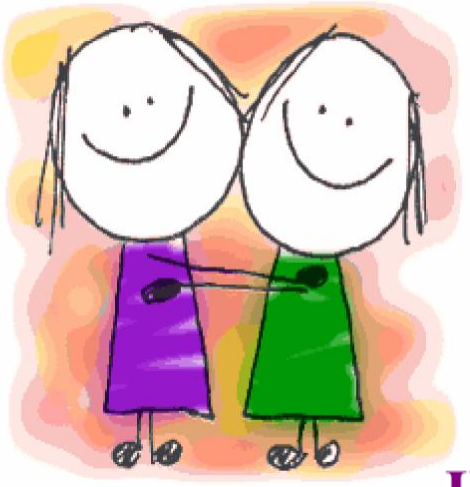


تجربه ⟵ تلخ ترین راه

و کلام آخر ...

یادمان باشد که:

در هر کشوری ...



انسان سالم

محور توسعه پایدار

Healthy human is the base for sustainable development