

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## جزوه آموزشی

# پیشگیری از سوانح و حوادث ترافیکی

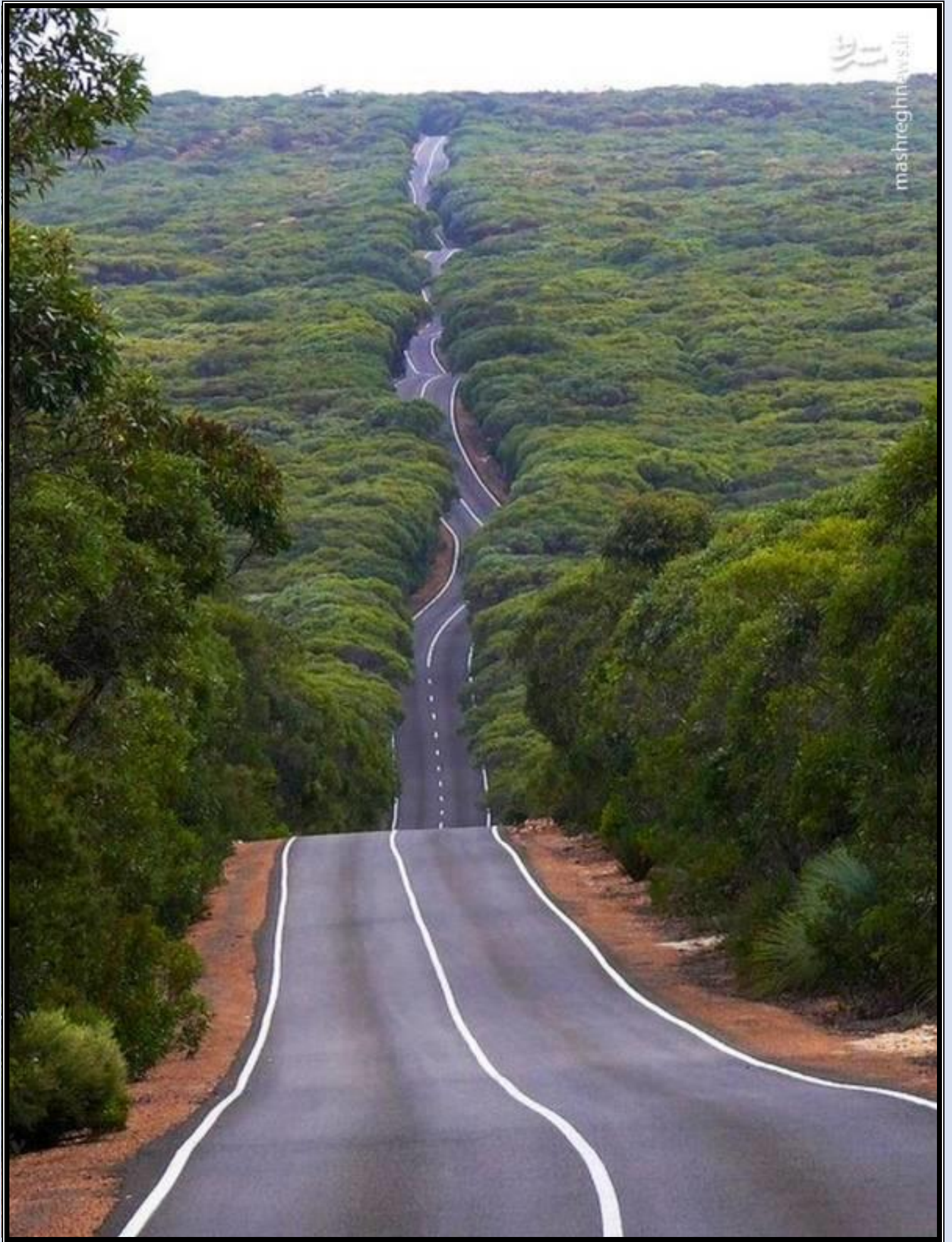
رعایت ایمنی یک شعار نیست یک فرهنگ است  
ایمنی اولویت اول ماست

معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی بابل  
واحد پیشگیری و کنترل بیماری های غیرواگیر

بهار 1401

فهرست:

- مقدمه - دهه اقدام برای ایمنی راهها - هفته جهانی ایمنی راه..... صفحه 4
- عوامل ایجاد کننده حوادث ترافیکی ..... صفحه 5
- اقدامات در زمان بروز حادثه - استفاده از وسایل و تجهیزات ایمنی..... صفحه 6
- توصیه هایی به عابران پیاده، رانندگان و سرنشینان خودرو..... صفحه 7
- نحوه صحیح رد شدن از عرض خیابان..... صفحه 8
- چند نکته در مورد سرویس مدرسه - مدیریت حوادث ترافیکی..... صفحه 9
- پیام های ایمنی ترافیکی..... صفحه 10



mashregnews.ie

## مقدمه

همه ساله **1/300/000** نفر در جهان جان خود را به علت حوادث ترافیکی از دست می دهند. 90 درصد موارد مرگ ناشی از حوادث ترافیکی مربوط به کشورهای با **درآمد کم یا متوسط** است. بالاترین میزان مرگ های حوادث ترافیکی مربوط به منطقه آفریقا است. در کشورمان ایران نیز سالانه حدود 20 الی 30 هزار نفر در سوانح رانندگی جان خود را از دست می دهند. حوادث ترافیکی، اولین علت مرگ در کودکان و نوجوانان 29-5 ساله است. بیش از نیمی از مرگ های ناشی از حوادث ترافیکی مربوط به کاربران آسیب پذیر راه ها است. **عابران پیاده، دوچرخه سواران و موتورسواران در مقایسه با رانندگان و سرنشینان اتومبیل ها، بیشتر در معرض خطر هستند و "کاربران آسیب پذیر راه ها" نام دارند.** نحوه طراحی راه ها می تواند تاثیر قابل ملاحظه ای در ایمنی آنها داشته باشد. در بسیاری از کشورهای جهان، سیستم رتبه بندی راه ها وجود دارد. هدف این است که به جای مسئول دانستن کاربران راه ها در وقوع حوادث ترافیکی، زیرساخت راه ها ایمن شوند. به عنوان مثال بیشترین تصادفات منجر به آسیب و فوت عابرین پیاده در راه های تفکیک نشده و بدون پیاده رو و بدون خط عابر پیاده در تقاطع ها اتفاق می افتد و فقدان لاین مخصوص دوچرخه سواران و موتورسیکلت سواران، مهمترین عاملی است که این دو گروه را در مقابل حوادث ترافیکی آسیب پذیر می کند.

## دهه اقدام برای ایمنی راهها

اولین دهه ایمنی راه ها (2011-2020) خاتمه یافته و **دومین دهه ایمنی راه ها (2021-2030)** آغاز شده است. دهه جدید توسط سازمان ملل متحد با هدف **کاهش صدمات و مرگ و میر** ناشی از حوادث ترافیکی به میزان **50 درصد تا سال 2030**، تصویب شده است. نظر به اینکه دستیابی به اهداف در اولین دهه ایمنی راه ها محقق نشد، لازم است اقدامات موثری 10 سال دیگر با تاکید بر کاهش **عوامل خطر حوادث ترافیکی** انجام شود. آغاز دومین دهه ایمنی راهها با **"روز جهانی یادبود قربانیان ترافیکی (سومین یکشنبه ماه نوامبر)"** مقارن شده است.

## هفته جهانی ایمنی راه

در همین راستا **«هفته جهانی ایمنی راه»** از تاریخ 27 اردیبهشت ماه الی 2 خرداد ماه مصادف با 17 تا 23 ماه می به طور هماهنگ در کشورهای مختلف دنیا برگزار می شود. در ششمین هفته جهانی ایمنی راه در سال 2021، سازمان ملل متحد با شعار **«خیابان هایی برای زندگی»** و استفاده از **هشتگ #Love30** (ایجاد محدودیت سرعت 30 کیلومتر در محدوده مرکز شهر) توجه همگان را به موضوع **کاهش سرعت در معابر پر تردد عابران پیاده و دوچرخه سواران**، جلب کرده است. در همین راستا ایجاد پیاده راهها و بستن بخشی از معابر شهری بر روی خودروها نشان داد که رویکرد انسان محور و ایجاد **خیابان هایی برای زندگی** اولویت بیشتری بر ایجاد خیابان هایی برای خودروها دارد.



## عوامل ایجاد کننده حوادث ترافیکی

### عامل اول: سرعت

سرعت مهم ترین عامل خطر حوادث رانندگی است. با افزایش سرعت رانندگی، احتمال تصادف به همان نسبت افزایش می یابد. عابران پیاده در تصادف باخودرویی که 80 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 میکند کاهش می یابد.

### عامل دوم: خستگی و خواب آلودگی

یکی از دلایل اصلی حوادث ترافیکی، خستگی رانندگان است که دچار خواب آلودگی شده و قربانی تصادف می شوند. **خطر بروز حوادث ترافیکی در حوالی ساعت 2 صبح، پنج برابر بیشتر از ساعات دیگر شبانه روز است.** خستگی ایجاد شده ناشی از بی خوابی، مصرف مواد مخدر و الکل عامل مهمی در بروز تصادفات مرگبار می باشد. افرادی که در طول شبانه روز 3 ساعت یا کمتر خوابیده باشند ( اختلال شدید خواب)، در معرض بالاترین میزان خطر تصادف قرار دارند. **آیا می دانید 30-60 چیست؟** 60 درصد حوادث ترافیکی در 30 کیلومتری جاده های برون شهری و نزدیک به شهرها اتفاق می افتند.

### عامل سوم: دید ناکافی

وقوع تصادفات رانندگی در غروب یا شب و در هنگام طلوع خورشید بر اثر دید ناکافی، بیشتر از ساعات دیگر شبانه روز است. پوشیدن لباس های تیره در شب برای عابران پیاده موجب دیده نشدن آنها توسط خودروها و بروز تصادفات می شود. پوشیدن لباس های رنگ روشن برای عابران پیاده جهت دیده شدن آنها توسط خودروها در شب بسیار موثر است. عابران پیاده و دوچرخه سواران در شب برای دیده شدن توسط خودروها، توصیه می شود از لوازم شبرنگ دار و نصب برچسب های شبرنگ روی کیف، کلاه، بازو، کمر بند و لباس استفاده کنند.

### تأثیر رنگ لباس و استفاده از شبرنگ در دیده شدن



## عامل چهارم: تلفن همراه

بسیاری از حوادث رانندگی به دلیل استفاده از تلفن همراه است. پیامک زدن و صحبت کردن با گوشی همراه در هنگام رانندگی یکی از عوامل مهم تصادفات است. استفاده از تلفن همراه حین رانندگی، احتمال وقوع تصادف را تا 4 برابر افزایش می دهد. ارسال پیامک با تلفن همراه حین رانندگی حتی از صحبت کردن با تلفن همراه، خطرناک تر است. صحبت با تلفن همراه حتی با هندزفری، از خطر آن حین رانندگی نمی کاهد.

## سایر عوامل

تنظیم سیستم صوتی یا تصویری خودرو توسط راننده حتی برای لحظاتی کوتاه، احتمال بروز حادثه را افزایش می دهد. همچنین برگشتن راننده به سمت سرنشینان عقب خودرو، یک حرکت خطرناک و حادثه آفرین است. در مواردی، باز کردن ناگهانی درب خودرو، باعث برخورد درب به عابر پیاده یا وسیله نقلیه شده و سرنگونی عابر، دوچرخه سوار یا راننده موتورسیکلت را در پی داشته و باعث وقوع حوادث ناگواری شده است. هرچه محیط گرمتر باشد، به دلیل کاهش آب بدن، فرد زودتر از معمول احساس خستگی می کند و اگر به این امر توجه نشود امکان بروز انواع تصادفات بیشتر می شود.

نور ناکافی معابر، استفاده نکردن از تجهیزات ایمنی نظیر چراغ خطر و شبرنگ در عقب، جلو و روی چرخهای دوچرخه و ناسالم بودن چراغ موتورسیکلت و وسایط نقلیه احتمال رخداد حادثه را تشدید می نماید.

## اقدامات در زمان بروز حادثه

اگر به هر علت در جاده ناچار به توقف شدید، بلافاصله 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. تا قبل از رسیدن آمبولانس، مصدومین را در صحنه تصادف رانندگی جابجا نکنید، مگر این که خطر مهم تری مصدوم را تهدید کند. اگر دچار حادثه شدید بلافاصله با اورژانس با شماره 115 و پلیس با شماره تلفن 110 تماس بگیرید. به یاد داشته باشید هیچ تصادفی اتفاق نمی افتد مگر این که قبل از آن تخلفی صورت گرفته باشد.

## چگونه احتمال بروز حوادث رانندگی و یا آسیب را در صورت بروز حادثه کاهش دهیم؟

### استفاده از وسایل و تجهیزات 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. بر اساس مستندات نسبت شانس زنده ماندن فردی که کمربند ایمنی می بندد در مقایسه با فردی که نمی بندد، 5 برابر بیشتر است.

مورد دیگر اهمیت استفاده از کلاه ایمنی برای راکبین موتورسیکلت و سایر وسایل نقلیه به جز خودرو، می باشد. استفاده از کلاه ایمنی توسط موتورسواران، خطر مرگ ناشی از تصادف را به میزان 42 درصد و خطر آسیب مغز را به میزان 69 درصد کاهش می دهد.

استفاده از کلاه ایمنی باید برای همه سرنشینان موتورسیکلت و از جمله کودکان الزامی شود.

## لزوم استفاده از صندلی مخصوص کودک

استفاده از صندلی ایمنی کودک می‌تواند حداقل **60 درصد** از مرگ‌ها را کاهش دهد. نکات ضروری برای رسیدن به شاخص‌های مطلوب در این زمینه:

وجود قوانین ملی صندلی مخصوص کودک در خودرو، الزام کودکان به استفاده از صندلی مخصوص کودک در خودرو (حداقل تا سن 10 سالگی و قد کمتر از 135 سانتیمتر) و ممنوعیت کودکان از نشستن در صندلی جلوی خودرو

### توصیه‌هایی به عابران پیاده

به عابران پیاده توصیه می‌شود که در شب، مه، غبار و در شرایطی که دید کافی وجود ندارد از شبرنگ یا حداقل لباس رنگ روشن استفاده کنند. در صورت پوشیدن **لباس تیره یا چادر مشکی** در شرایط فوق، حتماً علامت شبرنگ روی لباس خود نصب کنند. عبور از مکانهای مجاز و پیاده‌روها، پلهای هوایی، توجه به چراغ مخصوص عابرین پیاده و عبور از خط‌کشی‌های عابر پیاده از توصیه‌های ایمنی برای عابران پیاده است. والدین باید به کودکان خود بیاموزند که خیابان مکانی خطرناک است و نباید به محل بازی کودکان تبدیل شود.

### توصیه‌هایی به رانندگان

هرگز هنگام خواب آلودگی رانندگی نکنید و سعی کنید قبل از رانندگی طولانی به قدر کافی استراحت کنید. بعد از **دو ساعت** رانندگی، در جای مناسب توقف کنید. یک فنجان چای یا قهوه بنوشید و به مدت 10 تا 15 دقیقه استراحت کنید. بهتر است که قبل از رانندگی، خواب کافی داشته باشید و اگر در حین رانندگی دچار خواب‌آلودگی شدید خودرو را در کنار جاده پارک کرده و به مدت 15 تا 30 دقیقه استراحت کنید. هرگز در حالی که عصبانی هستید، رانندگی نکنید. تا همه سرنشینان خودرو کمربند ایمنی را نبستند حرکت نکنید، مسئولیت جان آنها با شماست.

برای جلوگیری از تصادفات رانندگی، باید به اندازه کمی بیش از طول یک خودرو "حدود 6 متر" با خودرو جلویی فاصله داشته باشید. در شرایط نامساعد جوی مثلاً در هوای بارانی یا بر روی شن و ماسه باید به اندازه دو طول اتومبیل با خودرو جلویی فاصله داشته باشید. (**حدود 12 متر**)

راهکار مناسب برای دیده شدن وسایل نقلیه در هوای مه‌آلود، روشن کردن چراغ‌های خودرو و چراغ‌های مه‌شکن (حتی در روز) است.

### توصیه‌هایی به سرنشینان خودرو

سرنشینان خودرو، هر چند وقت یکبار به صورت راننده نگاه کنند، با او صحبت کنند و از خواب‌آلود نبودن او مطمئن شوند. همه سرنشینان خودرو (حتی سرنشینان عقب خودرو) باید کمربندهای ایمنی را ببندند. استفاده از کمربند ایمنی خطر مرگ و آسیب‌های شدید در بین رانندگان و سرنشینان جلو و عقب وسایل نقلیه را کاهش می‌دهد.

**"حوادث را متوقف کنید قبل از اینکه حوادث شما را متوقف کنند"**

## سخنی با بچه ها : چگونه از عرض خیابان عبور کنیم؟

### نحوه صحیح رد شدن از عرض خیابان

#### 1- پل عابر پیاده

اگر پیاده هستید، بهترین راه رد شدن از خیابان استفاده از **پل های عابر پیاده** است چون برای عبور امن هست. حتی اگر پل از شما دور هم باشد بهتر است که خودتان را به پل برسانید و از روی آن رد شوید. در روی پل چه کارهایی را نباید انجام داد؟ مثلا از روی پل خم نمی شویم... یا چیزی از بالا پرت نمی کنیم. چرا؟ چون ممکن است روی شیشه ماشین در حال عبور بیفتد و دید راننده را مختل کند و باعث تصادف شود... **اگر پل نبود چه کنیم؟**

#### 2- چراغ راهنمایی

اگر نزدیک شما تقاطع یا چهار راهی هست که **چراغ راهنمایی** دارد بهتر است که از آنجا عبور کنید. چراغ راهنمایی اگر به رنگ قرمز بود یعنی عبور خودرو ممنوع است، پس شما می توانید عبور کنید. البته قبل از حرکت باید باز هم به چپ و راست خیابان نگاه کنید تا مطمئن شوید خودروها توقف کرده اند، چون ممکن است راننده ای متوجه تغییر رنگ چراغ راهنمایی نشده باشد. **اما اگر چراغ راهنمایی سبز است، شما باید بایستید، چون زمان حرکت خودروهاست.**

#### 3- خط کشی عابر پیاده

**اگر نه پل بود نه چراغ راهنمایی، چطور از خیابان رد شویم؟** برای این کار بهتر است از **محل خط کشی عابر پیاده** رد شوید. این خط به راننده ها هشدار می دهد که از این محل عابران پیاده رد می شوند و باید سرعت خود را کم کنند. اما متأسفانه بعضی از راننده ها به این خط توجه نمی کنند بنابراین باید حتی در این محل نیز با احتیاط از خیابان رد شوید. برای رد شدن از خیابانی که خط کشی شده است: اول گوشه خیابان بایستید و به طرف چپ خودتان نگاه کنید، اگر ماشینی در حال عبور نیست تا وسط خیابان حرکت کنید. وقتی شما تقریبا به وسط خیابان رسیدید، آرام سرتان را به سمت راست بچرخانید تا سمت دیگر خیابان را ببینید. **اگر ماشینی نمی آمد می توانید تا انتهای عرض خیابان حرکت کنید.** برای احتیاط بیشتر بهتر است باز به سمت چپ نگاه کنید. اما اگر ماشینی می آمد دقیقا روی خط وسط بایستید تا تمام ماشینها رد شوند، آنوقت می توانید به انتهای سمت دیگر خیابان بروید.

#### اگر چراغ راهنمایی، پل عابر پیاده و خط کشی عابر پیاده نبود، چه باید بکنیم؟

در این شرایط توصیه می شود **حتما** با پدر و مادر یا یکی از بزرگترها از عرض خیابان رد شوید. اگر بزرگتر نبود از پلیس بخواهید شما را در عبور از خیابان کمک کند. باید حواستان باشد هیچ وقت سر پیچ از خیابان رد نشوید. **هنگام عبور از خیابان در شب حتما از برچسب شبرنگ روی لباس یا لوازم استفاده کنید یا حداقل لباس به رنگ روشن بپوشید.** اگر رنگ لباس روشن نبود چه باید بکنیم؟ یک دستمال یا کاغذ سفید را اول می گیریم سمت چپ، سپس وقتی به وسط خیابان رسیدیم، می گیریم سمت راست، تا ماشینها متوجه عبور ما بشوند.



## چند نکته در مورد سرویس مدرسه و محیط خارج از مدرسه:

- ایمنی داخل خودرو مناسب باشد (از نظر صندلی ها و درب ها و پنجره ها و کمربند ایمنی).
- معاینه فنی خودرو انجام شود.
- سلامت جسمی و روانی راننده مورد تأیید باشد.
- رفتار رانندگی راننده و تبعیت وی از قوانین رانندگی مورد تأیید باشد.
- هنگام سوار شدن دانش آموزان به سرویس و هنگام پیاده شدن آنان از سرویس، مراقبت لازم صورت گیرد.
- در مقابل مدرسه، سرعت گیر، خط کشی عابر پیاده و علائم راهنمایی احتیاط وجود داشته باشد.
- در اردوهای خارج از مدرسه مراقبت لازم دانش آموزان از نظر پیشگیری از هرگونه حوادث انجام شود.
- بیشتر از ظرفیت صندلی های خودرو، دانش آموزان را سوار نکنند.

## **چند سوال از رانندگان عزیز**

- 1- آیا به تازگی خودروی خود را برای ارزیابی فنی - مکانیکی بازدید کرده اید؟
- 2- آیا نشانگرهای خودرو، نظیر راهنما و صفحه کلیدها، عقربه کیلومتر شمار، درجه آب روغن و بنزین سالم است؟
- 3- آیا وضعیت باتری، روغن موتور، روغن ترمز و رادیاتور مناسب است؟
- 4- آیا آج لاستیک ها مناسب است؟
- 5- آیا پیچ و مهره چرخ ها محکم است؟
- 6- آیا باد چرخها میزان است؟
- 7- آیا کارکرد ترمزها مناسب است؟
- 8- آیا فرمان سالم است؟
- 9- آیا چراغ ها، بوق، برف پاک کن و غیره سالم است؟

## **برای مدیریت حوادث ترافیکی چه می توان کرد؟**

حوادث ترافیکی قابل پیشگیری هستند. کارگزاران باید به صورت همه جانبه اقداماتی را برای مدیریت ایمنی راه ها انجام دهند. **مدیریت ایمنی راه ها، ایمنی وسایل نقلیه و ایمنی کاربران راه ها** نیاز به درگیر شدن همه نهادها دارد مانند: سازمان حمل و نقل، پلیس، وزارت بهداشت، وزارت آموزش و پرورش و...

مداخلات موثر عبارت است از: طراحی ایمن راه ها، ایمنی حمل و نقل، ارتقای ایمنی وسایل نقلیه، ارتقای مراقبت مصدومین پس از تصادف، **وضع و اجرای قوانین** مربوط به عوامل خطر اصلی بروز حوادث و **افزایش آگاهی همگانی...** **ضرورت اجرای قوانین ترافیکی:** اگر قوانین ترافیکی اعمال نشوند، نمی توانند به کاهش مورد انتظار مرگ ها و آسیب ها منجر شوند. بنابراین اگر قوانین ترافیکی اعمال نشوند یا تصور بر عدم اعمال آنها باشد، احتمالاً این قوانین توسط رانندگان رعایت نخواهد شد. اعمال موثر قانون عبارت است از: وضع قوانین، به روزرسانی مستمر قوانین، اجرای قوانین در سطح ملی و محلی (شهری و روستایی) و **تعیین جریمه های مناسب** که همه عوامل خطر حوادث ترافیکی را مورد هدف قرار دهند.

## پیام های ایمنی ترافیکی

برای داشتن سفر ایمن، سه کلمه را فراموش نکنید  
**ببندید** : همه سرنشینان خودرو، کمربندها را ببندید.

**نخوابید**: هنگام خواب آلودگی رانندگی نکنید.

**نگیرید**: سبقت غیرمجاز نگیرید.

"همه باید بدانند: حادثه تقدیر نیست، انتخاب است"

"ایمن رانندگی کنیم، طولانی تر زندگی کنیم"

"با احتیاط برانید، خانواده و عزیزان تان چشم به راه شما هستند"



منابع:

- 1- نامه ها و دستورالعمل های اداره پیشگیری از حوادث دفتر مدیریت بیماری های غیرواگیر وزارت بهداشت
- 2- پورتال اداره پیشگیری از حوادث دفتر مدیریت بیماری های غیرواگیر وزارت بهداشت
- 3- سایت آوای سلامت دفتر آموزش و ارتقای سلامت