



نقش بهورزان در کاهش حوادث ترافیکی خطر همیشه در کمین است

اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه مقاله:

- عوامل مؤثر در بروز حوادث ترافیکی را فهرست کنند.
- نقش علل و عوامل انسانی در ایجاد سوانح و حوادث رانندگی را بیان کنند.
- علل و عوامل محیطی دخیل در ایجاد سوانح و حوادث رانندگی را شرح دهند.
- نقش بهورزان در زمینه کاهش حوادث ترافیکی را بیان کنند.

مقدمه

بررسی‌ها نشان می‌دهد حوادث رانندگی مهم‌ترین دلیل مرگ، ناتوانی و بستری شدن در بیمارستان‌هاست. به همین دلیل، مرگ و میر، صدمات و ناتوانایی‌های ناشی از این حوادث از جمله چالش‌های مهم و تأثیرگذار بر سلامت جامعه محسوب می‌شوند، اگرچه حوادث ترافیکی هشتمین عامل مرگ و میر در جهان است اما در ایران پس از بیماری‌های قلبی و عروقی، دومین عامل مهم مرگ و ناتوانی به حساب می‌آید، بالاترین بار بیماری‌ها را

فریبا میرحسینی

مربی مرکز آموزش بهورزی
دانشگاه علوم پزشکی یزد



مریم ارسخان

مربی مرکز آموزش بهورزی
دانشگاه علوم پزشکی یزد



اکرم آقایی

مربی مرکز آموزش بهورزی
دانشگاه علوم پزشکی یزد



دکتر محمد رضا جویا

رئیس اداره کاهش خطر بلایا
دانشگاه علوم پزشکی مشهد



موقعیت‌های بالقوه خطرناک اطلاق می‌شود و یک توانایی اساسی در رانندگی به حساب می‌آید. درک خطر رفتار و نوع رانندگی بسیار تحت تأثیر درک راننده از جاده و محیط اطرافش است. شکل‌گیری مهارت‌ها و توانایی‌های لازم برای رانندگی ایمن مانند آگاهی از موقعیت و درک خطر نیازمند آموزش و تجربه است.

اصلاح فرهنگ ترافیک و کاهش رفتارهای رانندگی پرخطر رانندگان گام بزرگی برای مدیریت حوادث ترافیکی است و با توجه به نقش به‌روزان و سوابقی که در اصلاح فرهنگ‌های مختلف در منطقه دارند در این زمینه هم می‌توانند کمک شایانی به کاهش حوادث ترافیکی داشته باشند.

بنابراین باید راهکارهای عملی و اجرایی در راستای بهبود رفتارهای رانندگان اندیشیده شود. همچنین برای بهینه‌سازی فرهنگ رانندگی، کاهش رفتارهای پرخطر رانندگان و در راستای قانون‌مداری جامعه، باید ترویج فرهنگ رانندگی صحیح و ارتقای سواد سلامت همگانی مورد توجه قرار گیرد.

از جمله مداخلات مؤثر در کاهش آسیب‌ها و مرگ‌های ناشی از حوادث ترافیکی عبارتند از: ایمن‌سازی و استانداردسازی ساخت خودروها و طراحی مهندسی راه‌ها، اعمال قوانین و آموزش اصول ایمنی، اما در این میان، سرمایه‌گذاری برای آموزش رانندگان از صرف هزینه‌های گزاف درمانی (درمان و بازتوانی مصدومان ناشی از حوادث ترافیکی) در آینده جلوگیری می‌کند و از افزایش سال‌های ازدست رفته عمر (مصدومیت و مرگ‌های ناشی از تصادفات) پیشگیری می‌کند.

بر این اساس، سازمان ملل سال‌های ۲۰۲۱ تا ۲۰۳۰ را به عنوان دومین دهه ایمنی راه‌ها در نظر گرفته و هدف این دهه را کاهش ۵۰ درصد مرگ‌ها و آسیب‌های ناشی از حوادث ترافیکی تا سال ۲۰۳۰ قرار داده است و از کشورهای جهان درخواست کرده تا اقدام‌های پیشگیری از حوادث ترافیکی را در این دهه نیز به طور مستمر اجرا کنند.

محورهای دهه ایمنی راه‌ها

۱. مدیریت ایمنی راه‌ها
۲. سهولت تردد

به خود اختصاص داده و اولین علت مرگ در گروه سنی زیر ۴۰ سال به شمار می‌آید.

افزایش بیش از حد تعداد خودروها، پایین بودن ایمنی آن‌ها و ناکافی بودن مهارت‌های رانندگی، از جمله عوامل مهم وقوع حوادث ترافیکی است. با توجه به آمارها، روزانه تعداد زیادی از افراد از وسایل نقلیه استفاده می‌کنند که همه آن‌ها به گونه‌ای در معرض خطر حوادث ناشی از تصادف رانندگی قرار دارند. مطالعات انجام شده در زمینه عوامل دخیل در تصادف‌ها نشان می‌دهد که از بین سه عامل انسان، جاده و وسیله نقلیه، فاکتورهای انسانی (رفتاری) عامل اصلی در ۹۵ درصد کل تصادف‌هاست. بنابراین آموزش در زمینه اصلاح یا بهبود فاکتورهای انسانی (رفتاری) مرتبط با رانندگی بالاخص در گروه جوانان ضروری به نظر می‌رسد و به‌روزان با توجه به نقشی که در زمینه سلامت اقشار مردم دارند با آموزش‌های لازم به گروه‌های سنی مختلف به خصوص جوانان و میانسالان می‌توانند در پیشگیری از این حوادث نقش مهمی را ایفا کنند.

حوادث ترافیکی و انواع آن

حادثه یک رویداد غیر منتظره است که معمولاً در معابر ترافیکی، محل کار، خانه یا مراکز تفریحی رخ می‌دهد و باعث آسیب می‌شود.

تصادف رانندگی: حادثه‌ای است (انحراف، خروج از راه، واژگونی، سقوط در پرتگاه) که برای یک وسیله نقلیه متحرک یا بین یک وسیله نقلیه موتوری متحرک با یک عامل دیگر همچون یک یا چند وسیله نقلیه دیگر، عابر، حیوان و اشیا رخ می‌دهد و منجر به خسارت مالی یا جانی می‌شود.

رفتارهای انسانی پرخطر

رفتارهای پرخطر رفتارهای بالقوه مخربی هستند که افراد به طور ارادی یا بدون اطلاع از پیامدهای نامطلوب احتمالی آن‌ها را انجام می‌دهند. امروزه شیوع این رفتارها مخصوصاً در بین رانندگان به یکی از مهم‌ترین نگرانی‌های جوامع مختلف تبدیل شده است. ادراک خطر، به توانایی شناسایی و پاسخ دادن به

- استفاده از تلفن همراه حین رانندگی
- دیده نشدن وسایل نقلیه و عابران پیاده (عدم آشکارسازی)
- حوادث ترافیکی، خسارت‌های مالی قابل توجهی را برای قربانیان، خانواده آن‌ها و جامعه ایجاد می‌کند این هزینه‌ها عبارتند از: هزینه‌های درمان و بازتوانی، به هدر رفتن ظرفیت‌های خلاق و سازنده جامعه (غیبت فرد آسیب دیده در شغلش) و صرف زمان و انرژی برای مراقبت از فرد مصدوم.

علل بروز حوادث و سوانح رانندگی

به طور کلی عوامل مؤثر در بروز حوادث ترافیکی را می‌توان به دو دسته تقسیم کرد:

۱. علل درونی مانند عامل انسانی (علل زمینه‌ای، رفتاری و...)

۲. علل بیرونی مانند راه، محیط و وسیله نقلیه

مهم ترین عواملی که بر ایمنی سفر در جاده‌ها و کاهش آسیب ناشی از تصادف‌ها مؤثرند عبارتند از:

- کنترل سرعت
- کنترل خستگی
- استفاده از وسایل و تجهیزات ایمنی نظیر کمربند ایمنی، صندلی ویژه کودک و کلاه ایمنی
- **کنترل سرعت:** سرعت بالای وسایل نقلیه به شکل مستقیم بر خطر وقوع حادثه ترافیکی و شدت مصدومیت‌های ناشی از آن اثرگذار است به ازای یک درصد افزایش در متوسط سرعت، میزان خطر حوادث منجر به فوت ۴ درصد و آسیب‌دیدگی‌های شدید ۳۳ درصد افزایش می‌یابد.

- **استفاده از وسایل و تجهیزات ایمنی نظیر کلاه ایمنی، کمربند ایمنی، صندلی ویژه کودک:** آسیب به ناحیه سر اولین علت منجر به مرگ برای موتورسواران و استفاده‌کنندگان از وسایل نقلیه دو چرخ و سه‌چرخ است. استفاده صحیح از کلاه ایمنی می‌تواند ۴۲ درصد کشندگی ناشی از حوادث ترافیکی و ۶۹ درصد آسیب‌های وارده به سر را کاهش دهد. استفاده از کمربند ایمنی خطر مرگ و آسیب‌های شدید در بین رانندگان و سرنشینان جلوی وسایل نقلیه را بین

۳. ایمنی وسایل نقلیه

۴. ایمنی کاربران

۵. اقدام‌های پس از تصادف

عوامل خطر حوادث ترافیکی

خطر حوادث ترافیکی و تلفات ناشی از آن در نتیجه ترکیبی از عوامل مرتبط با جاده، وسایل نقلیه و کاربران راه‌ها و تعامل این عوامل با یکدیگر ایجاد می‌شود. برخی از عوامل خطر در وقوع حادثه نقش دارند و بنابراین بخشی از شبکه علیتی بروز حادثه محسوب می‌شوند. از سوی دیگر تعدادی از عوامل، اثر تشدیدکنندگی بر پیامدهای حادثه داشته و منجر به شدت تروما یا فوت کاربران جاده می‌شوند و از این رو به عنوان بخشی از شبکه علیتی شدت مصدومیت و مرگ ناشی از حادثه طبقه بندی می‌شوند.

مهم‌ترین عوامل خطر حوادث ترافیکی عبارتند از:

- سرعت بالا
- نپوشیدن کلاه ایمنی (موتور سیکلت، دوچرخه)
- نیستن کمربند ایمنی
- استفاده نکردن از صندلی مخصوص کودک در خودرو
- رانندگی بعد از مصرف الکل، مواد روان‌گردان و داروهای خواب‌آور
- رانندگی با خستگی و خواب‌آلودگی



نتیجه گیری

با توجه به این که از بین سه عامل مهم در تصادف‌ها که شامل انسان، جاده و وسیله نقلیه است عامل انسانی به عنوان عامل اصلی در ۹۵ درصد کل تصادف‌ها به شمار می‌رود، بنابراین آموزش و فرهنگ‌سازی در زمینه اصلاح یا بهبود فاکتورهای انسانی مرتبط با رانندگی به خصوص در گروه جوانان ضروری به نظر می‌رسد.

پیشنهادها

در نظام سلامت به منظور پیشگیری و کنترل حوادث ترافیکی، به‌روزان باید بتوانند:

- برای بسترسازی فرهنگ رانندگی، کاهش رفتارهای پرخطر رانندگان و در جهت قانونمندی جامعه، ترویج فرهنگ رانندگی صحیح و ارتقای سواد سلامت همگانی را در هماهنگی‌های بین بخشی مورد تأکید قرار دهند.
- دربالا بردن فرهنگ حوادث و انتقال اطلاعات مؤثر بر سلامتی مردم، به زبانی ساده و کاربردی برنامه‌های آموزشی حوادث ترافیکی را متناسب با سطح درک گروه مخاطبان طراحی و اطلاع‌رسانی کنند.
- گروه جوانان و نوجوانان را برای درک و کاربرد برنامه‌های آموزشی حوادث ترافیکی در خواندن، تجزیه تحلیل و تصمیم‌گیری در مورد اتخاذ رفتارهای مناسب راهنمایی کنند.
- در زمینه بهداشت و ایمنی در رانندگی، عوامل خطر حوادث ترافیکی، اصول پیشگیری از حوادث ترافیکی به جمعیت تحت پوشش بویژه دانش‌آموزان، نوجوانان و جوانان آموزش بدهند.
- مردم را برای استفاده از حمل و نقل عمومی به جای خصوصی و استفاده از پیاده‌روی به جای جاده و خیابان تشویق کنند.
- موضوع را در جلسات محلی و شورای روستایی طرح کنند.
- از ظرفیت سفیران سلامت در آموزش مردم استفاده کنند.

منابع

- کتاب پیشگیری از حوادث حمل و نقل در جوانان
- راهنمای مراقبت حوادث ترافیکی (ویژه تیم سلامت)

۴۵ تا ۵۰ درصد و برای سرنشینان عقب تا ۲۵ درصد کاهش می‌دهد. قانون استفاده اجباری از کمربند ایمنی یک روش هزینه‌اثربخش در کاهش مرگ‌ها و آسیب‌های ناشی از حوادث ترافیکی است.

حوادث ترافیکی یکی از عوامل چهارگانه مرگ کودکان بالای ۵ سال است. در دنیا هر ۴ دقیقه یک کودک در معابر ترافیکی دچار مرگ زود هنگام می‌شود و تعداد به مراتب بیشتری آسیب می‌بینند که اغلب شدت جراحات شدید است و هزینه‌های زیادی را بر سیستم بهداشت و درمان کشور تحمیل می‌کند. استفاده از صندلی ایمنی کودک می‌تواند حداقل ۶۰ درصد از مرگ‌ها را کاهش دهد.

● **کنترل خستگی:** خستگی ایجاد شده ناشی از بی‌خوابی، مصرف موادمخدر و الکل عامل مهمی در بروز تصادف‌های مرگبار است. در زمان رانندگی، خستگی حالت عصبی را افزایش می‌دهد و از توانایی انجام واکنش صحیح می‌کاهد.

● رانندگی صحیح و بررسی خودرو قبل از رانندگی

● **تلفن همراه:** تحقیقات انجام شده در زمینه ایمنی ترافیک نشان می‌دهد که حدود ۲۵ درصد از تصادف‌ها ناشی از حواس‌پرتی راننده است. امروزه تلفن‌های همراه در حین رانندگی به میزان زیادی مورد استفاده قرار می‌گیرند. صحبت با تلفن همراه، چک کردن پیام‌ها در شبکه‌های اجتماعی و ارسال پیامک حین رانندگی، خطر وقوع تصادف را افزایش می‌دهند.

● **دید مناسب:** دیده شدن عابران پیاده و وسایل نقلیه در معابر ترافیکی از جمله عوامل مؤثر در کاهش حوادث ترافیکی است. کاربران راه‌ها باید در شب و در هوای غبارآلود و مه آلود، شرایطی را ایجاد کنند که بخوبی دیده شوند. پوشیدن لباس‌های تیره یا مشکی در شب برای عابران پیاده موجب دیده نشدن آنها توسط خودروها و بروز تصادف می‌شود. از جمله اقدام‌هایی که لازم است عابران پیاده و دوچرخه سواران در شب برای دیده شدن انجام دهند، استفاده از لوازم شبرنگ‌دار و نصب برجسب‌های شبرنگ روی کیف، کلاه، بازو، کمربند و لباس‌شان است.