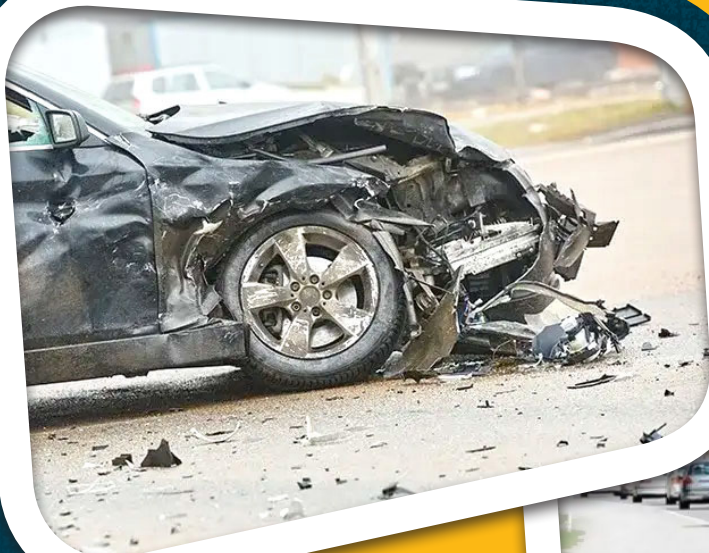


پیشگیری از حوادث ترافیکی در ایام نوروز

# آماده باش عیدانه



طاہرہ ندوشن

کارشناس مسؤل بھورزی  
دانشگاہ علوم پزشکی یزد



مرضیہ کرمانیان

مدیر مرکز آموزش بھورزی  
دانشگاہ علوم پزشکی یزد



حمیدہ قصاب باشی

کارشناس آموزش، بازآموزی و مہارت آموزی بھورزی  
دانشگاہ علوم پزشکی یزد



## اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه این مقاله:

قوانین و مقررات راهنمایی و رانندگی (شامل سرعت مجاز، حق تقدم و علایم) را برای جمعیت هدف برنامه تشریح کنند.

مہارت های رانندگی ایمن را در شرایط مختلف جوی (مانند شب، بارندگی و مه) به کار گیرند.

اقدام های لازم هنگام وقوع حادثہ (شامل کمک های اولیه و تماس با اورژانس) را به درستی اجرا نمایند.

نقش خود را در ترویج فرهنگ صحیح ترافیکی و مسؤلیت پذیری اجتماعی در جامعہ ایفا کنند.

نوروز، بزرگ‌ترین جشن ملی ایرانیان، فرصتی برای سفرهای خانوادگی و دیدارهای دوستانه است. هر ساله تعداد زیادی از مردم عزیز کشورمان در سوانح رانندگی جان خود را از دست می‌دهند. با توجه به این که بیشترین حجم تردد خودروها در سطح جاده‌های کشور مربوط به تعطیلات نوروز است، این حوادث نه تنها جان افراد را تهدید می‌کند، بلکه هزینه‌های سنگینی برای نظام سلامت و خانواده‌ها به دنبال دارند. به نظر می‌رسد جهت کاهش بار هزینه‌های اجتماعی/عاطفی و اقتصادی؛ اولین، مهم‌ترین و زیربنایی‌ترین گام، آموزش جمعیت در معرض خطر است. این آموزش‌ها می‌تواند شامل تدوین دروسی برای مدارس، از ابتدایی تا دوره متوسطه دوم و نیز استفاده از ظرفیت انواع رسانه‌ها برای تغییر و بهبود نگرش جامعه به امر ترافیک و رانندگی باشد. آرایه آمار دقیق از حوادث و سوانح ترافیکی و ایجاد حساسیت عاطفی در جامعه هدف برنامه در خصوص فقدان اعضای خانواده و از دست دادن سلامتی فردی نیز راهکار مناسبی برای آموزش است.

### آمار و وضعیت موجود

#### بر اساس گزارش پلیس راهور در نوروز ۱۴۰۴:

- بیش از ۵۵۸ میلیون تردد جاده‌ای در کشور ثبت شد. (افزایش ۳ درصدی نسبت به سال قبل)
- ۱۰۱ هزار و ۶۴۳ تصادف شامل ۷۳۸ تصادف منجر به فوت با ۸۸۰ جان‌باخته، ۱۵ هزار و ۸۳۳ تصادف جرحی با ۲۰ هزار و ۱۰۹ مجروح و ۸ هزار و ۵۷۲ تصادف خسارتی رخ داد.
- استان‌های پرتصادف: کرمان (۷۹ فوتی)، فارس (۷۶ فوتی)، خراسان رضوی (۶۰ فوتی)، سیستان و بلوچستان (۵۶ فوتی)، خوزستان (۵۱ فوتی)

#### علل اصلی تصادف‌های منجر به فوت:

- عدم توجه به جلو (۴۴ درصد)
- ناتوانی در کنترل وسیله نقلیه (۱۵ درصد)
- تغییر مسیر ناگهانی (۱۴ درصد)



- بیشترین زمان وقوع تصادفات منجر به فوت: ساعات ۱۶ تا ۲۰ عصر

### راهکارهای عملی برای افزایش ایمنی و کاهش تصادفات در سفرهای نوروزی

۱. به نظر می‌رسد مهم‌ترین اقدام در راستای کاهش تصادف‌های نوروزی، افزایش آگاهی عمومی در خصوص رانندگی در شرایط پرخطر است. در ایام نوروز حجم سفرها چند برابر می‌شود و همین موضوع احتمال تصادف را بالا می‌برد.

**مثال آموزشی:** در یک جلسه خانه بهداشت، بهورز می‌تواند با نمایش نمودار آمار تصادفات نوروزی سال گذشته، اهمیت موضوع را برای خانواده‌ها ملموس کند.

**پیام کلیدی:** هر خانواده با رعایت چند نکته ساده می‌تواند از وقوع حادثه جلوگیری کند.

۲. آموزش قوانین ومقررات راهنمایی و رانندگی (رعایت سرعت مجاز در جاده‌های اصلی و فرعی، رعایت حق تقدم در تقاطع‌ها و اهمیت رعایت فاصله ایمن) **روش آموزش:** استفاده از پوستر یا بروشور با تصاویر ساده و قابل فهم.

**مثال:** نشان دادن این‌که بستن کمربند ایمنی می‌تواند احتمال مرگ را تا ۵۰ درصد کاهش دهد.

۳. ارتقای مهارت‌های رانندگی ایمن نیز بایستی به عنوان یک راهکار سازنده مورد توجه قرار گیرد.



و مصرف مواد مخدر یا الکل، اعمال قانون است و جریمه‌های متناسب می‌تواند یکی از راه‌های مؤثر باشد.

**روش آموزش:** نمایش فیلم‌های کوتاه از پیامدهای این رفتارها در جلسات آموزشی

۷. آموزش رعایت ایمنی گروه‌های آسیب‌پذیر و همچنین، اعمال قانون در مورد عدم رعایت استانداردها الزامی است.

**کودکان:** استفاده از صندلی ایمنی استاندارد تا سن ۴ سال

**موتورسواران:** الزام به استفاده از کلاه ایمنی و رعایت سرعت

**عابران پیاده:** آموزش عبور از خط‌کشی و پل‌های عابر  
**مثال آموزشی:** برگزاری مسابقه نقاشی برای کودکان با موضوع ایمنی در سفر نوروزی.

### عوامل افزایش خطر در نوروز

- افزایش حجم سفرها و شلوغی جاده‌ها
- خستگی و خواب‌آلودگی رانندگان در مسیرهای طولانی
- عجله و شتاب‌زدگی برای رسیدن سریع‌تر به مقصد
- شرایط جوی متغیر مانند بارندگی‌های بهاری
- بی‌توجهی به قوانین ایمنی مثل استفاده نکردن از کمربند ایمنی یا صندلی کودک

### پیام‌های ایمنی ترافیکی

- حادثه تقدیر نیست، انتخاب است.
- تنها دانستن اصول ایمنی کافی نیست، به دانسته‌هایتان عمل کنید.
- حوادث را متوقف کنید، قبل از این‌که حوادث شما را متوقف کنند.
- حین رانندگی از صحبت با گوشی همراه، دیدن پیام‌ها و ارسال و دریافت پیام خودداری کنید.
- همه سرنشینان خودرو حتی سرنشینان عقب خودرو باید کمربندهای ایمنی را ببندند.
- سایر سرنشینان خودرو حواس‌شان به راننده باشد، هرچند وقت یکبار به صورتش نگاه کنند، با او

**مدیریت خستگی:** رانندگان باید هر دو ساعت یکبار توقف کنند و حداقل ۱۵ دقیقه استراحت داشته باشند.

**رانندگی در شرایط خاص:** آموزش نحوه کنترل خودرو در بارندگی یا مه

**تمرین واکنش اضطراری:** توضیح این‌که در صورت ترکیدن لاستیک، راننده باید آرام پای خود را از روی پدال گاز بردارد و خودرو را بتدریج متوقف کند.

۴. توانمندسازی سرنشینان خودرو برای انجام اقدام‌های لازم هنگام وقوع حادثه از دیگر راهکارهای مؤثر در کاهش آسیب‌های ترافیکی است.

آموزش کمک‌های اولیه مانند کنترل خون‌ریزی با فشار مستقیم، ثابت نگه داشتن گردن و ستون فقرات مصدوم در شکستگی‌های مرکزی

به خاطر سپردن شماره‌های اضطراری: (۱۱۵ اورژانس)، (۱۱۰ پلیس)

۵. ترویج فرهنگ صحیح ترافیکی از دیگر مسایل مهم است.

**مسئولیت اجتماعی:** رانندگی ایمن فقط وظیفه فردی نیست و از آنجایی که به سلامت جامعه کمک می‌کند، احترام به حقوق دیگران است.

**مثال:** والدین هنگام عبور از خط‌کشی باید به فرزندان نشان دهند که توقف و احترام به عابر پیاده یک رفتار درست و اخلاقی است.

۶. مؤثرترین راه برای کاهش رفتارهای پرخطری مانند رانندگی با سرعت غیرمجاز، استفاده از تلفن همراه

هوای غبارآلود و مه آلود، روشن کردن چراغ‌های خودرو و چراغ‌های مه‌شکن (حتی در روز) است.

### نقش بهورزان و مراقبان سلامت در کاهش حوادث ترافیکی

بهورزان به‌عنوان حلقه ارتباطی نظام سلامت با جامعه محلی، می‌توانند نقش کلیدی در کاهش حوادث ایفا کنند:

- آموزش مستقیم خانواده‌ها در خانه‌های بهداشت و مدارس پیش از نوروز.
- تقویت همکاری بین‌بخشی، هماهنگی بین بهورزان، پلیس راه، مدارس و شوراهای محلی برای اجرای برنامه‌های مشترک.
- استفاده از ظرفیت رسانه‌های محلی برای پوشش پیام‌های ایمنی.
- برگزاری پویش‌های محلی با مشارکت داوطلبان
- تشکیل گروه‌های جوانان و داوطلبان برای توزیع بروشور و نصب پوستره‌های ایمنی.
- استفاده از هنر و فرهنگ محلی (شعر، نقاشی، نمایش کوتاه) برای انتقال پیام‌های ایمنی.

### نتیجه‌گیری

حوادث ترافیکی همچنان تهدیدی جدی برای سلامت عمومی است. بهورزان با آموزش، فرهنگ‌سازی و اقدامات ساده اما مؤثر می‌توانند نقش کلیدی در کاهش این حوادث ترافیکی ایفا کنند. سرمایه‌گذاری بر آموزش محلی و مشارکت داوطلبان، بهترین راهکار برای ارتقای دانش و نگرش جامعه در این خصوص و پیشگیری پایدار از حوادث و سوانح ترافیکی است. نوروز باید فرصتی برای شادی و ارتقای سلامت روان و جسم خانواده‌ها باشد.

صحبت کرده و از خواب‌آلود نبودنش مطمئن شوند.

- رانندگی در شب بالقوه خطرناک و سانحه‌آفرین و مستلزم تمرکز و دقت بیشتر است.
- هنگام رانندگی از رفتار و واکنش غلط سایر راکبان وسایل نقلیه عصبانی نشده و خشم خود را کنترل کنید.
- عبور از آزادراه و بزرگراه به مفهوم رانندگی با سرعت دلخواه نیست.
- تا قبل از رسیدن آمبولانس، مصدومان را در صحنه تصادف رانندگی جا به جا نکنید، مگر این‌که خطر مهم‌تری مصدوم را تهدید کند. در صورت آسیب‌دیدگی ستون فقرات مصدوم، جابه‌جا کردن او توسط افراد غیر امدادگر، موجب قطع نخاع مصدوم می‌شود.
- برای کودکان زیر ۴ سال، از صندلی مخصوص کودک در خودرو استفاده کنید.
- هیچ تصادفی اتفاق نمی‌افتد مگر این‌که قبل از آن تخلف رانندگی رخ داده باشد.
- با هر ۱۰ کیلومتر افزایش سرعت رانندگی، احتمال تصادف چندین برابر افزایش می‌یابد.
- به خاطر کسانی که دوستتان دارند و منتظر شما هستند، حین رانندگی با سرعت مجاز برانید.
- برای جلوگیری از تصادف رانندگی، باید به اندازه طول یک خودرو در شرایط عادی (حدود ۶ متر) و در شرایط نامساعد جوی (بارش باران و برف) باید به اندازه طول دو خودرو (حدود ۱۲ متر) با خودرو جلویی فاصله داشته باشید.
- استفاده از موبایل با یا بدون هندزفری حین رانندگی سرعت واکنش راننده را به میزان ۵۰ درصد کاهش می‌دهد.
- راهکار مناسب برای دیده شدن وسایل نقلیه در

### منابع

- پلیس راهنمایی و رانندگی ناجا. گزارش آماری تصادفات نوروز ۱۴۰۴. تهران: مرکز اطلاع‌رسانی پلیس راهور؛ ۱۴۰۴
- دانشگاه علوم پزشکی شاهرود. کارگاه آموزشی پیشگیری از حوادث ترافیکی به مناسبت هفته جوان. شاهرود: معاونت بهداشت؛ ۱۴۰۳
- دانشگاه سیستان و بلوچستان. اهداف آموزشی پیشگیری از حوادث ترافیکی. زاهدان: معاونت فرهنگی و اجتماعی؛ ۱۴۰۳
- دانشگاه علوم پزشکی مشهد. پیامدها و آموزش‌های پیشگیری از حوادث ترافیکی. مشهد: معاونت پژوهشی؛ ۱۴۰۲.