

بیمارستان امتیاز و فوریت های جراحی
شهید رجایی

پیشگیری از حوادث ترافیکی



تهیه کنندگان:

سودابه رزمی

فاطمه عباس پور

تاریخ تهیه: تابستان ۹۸

تاریخ بازبینی دوم: پاییز ۱۴۰۲

Edup-pam-70-01

گذاشته شده است و هیچ گاه از نرده ها بالا نروید
و به موازات نرده ها در قسمت سواره روی خیابان
حرکت نکنید.

➤ هیچ گاه بطور مستقیم از جلو یا پشت اتوبوس اقدام به عبور
از عرض خیابان نکنید. صبر کنید که اتوبوس عبور کند تا شما
بتوانید آمد و شد در خیابان را بطور کامل در هر دو جهت
ببینید.

➤ اگر در نزدیکی شما محل خط کشی عابر پیاده وجود
ندارد، سعی کنید از زیر چراغ های خیابان عبور کنید تا
رانندگان بتوانند شما را به خوبی ببینند.

➤ هنگام عبور از خیابان به مسیر حرکت وسیله نقلیه و سرعت
آن ها توجه داشته باشید.

➤ نشانی: شیراز-بلوار چمران-جنب بیمارستان چمران-
بیمارستان حاج محمد اسماعیل امتیاز و مرکز فوریت های جراحی
شهید رجایی

➤ شماره تلفن جهت پاسخگویی به سوالات: ۳۶۳۶۴۰۰۱

➤ سایت: WWW.rajaeehosp.ac.ir، لینک راهنمای مراجعین

منابع:

www.aftab.ir

www.hamshahrionline.ir

www.salamatnews.com

نام و نام خانوادگی / امضا فرد آموزش گیرنده:



با استفاده از نرم افزار بارکد خوان از طریق تلفن همراه
می توانید فایل متنی پمفلت را دانلود نمایید

۵

➤ لباسی بپوشید که رانندگان هنگام عبور از خیابان شما را
ببینند. در جاهایی که دید کم است بخصوص در تاریکی شب
و محدود بودن میدان دید، حتی الامکان لباس های رنگ
روشن و قابل دید، بپوشید.

➤ به کودکان و خردسالان اجازه ندهید که به تنهایی از منزل
خارج شوند و در خیابان یا پیاده روها قدم بزنند.

➤ عابران پیاده به هیچ عنوان نباید در حاشیه بزرگراه ها و یا
خیابان هایی که وسایل نقلیه با سرعت زیاد در آن ها تردد
دارند، پیاده روی کنند.

➤ اگر آمد و شد در خیابان جریان دارد، صبر کنید تا خودروها
عبور کنند. موقعی از خیابان عبور کنید که مطمئن شوید
خودرویی در حال نزدیک شدن نباشد.

➤ هرگز بصورت مورب از عرض خیابان ها عبور نکنید. چون
این کار باعث کاهش دید شما و خطای دید رانندگان می
شود.

➤ اگر در نزدیکی شما خط کشی عابر پیاده قرار دارد، باید برای
عبور از عرض خیابان، از آن استفاده کنید.



➤ نرده های کنار خیابان برای افزایش ایمنی عابرین
پیاده است. فقط از قسمت هایی عبور کنید که
فاصله ای بین نرده های محافظ برای عبور شما باز

۴

"عمده ترین علت مرگ موتورسواران، ضربه به سر اعلام شده است."

ویژگی های کلاه ایمنی استاندارد:

- ✓ کلاه های استاندارد، بدلیل داشتن منافذ باعث حرکت هوا شده و گرمای هوا را در خود نگه نمی دارند.
- ✓ کلاه های استاندارد، جلوی دید را نمی گیرند و با وزن سبکی که دارند باعث اذیت و کلافگی نمی شوند.
- ✓ کلاه های استاندارد در هنگام برخورد با شی سخت مقاومت بالایی دارند.
- ✓ بهتر است رنگ کلاه ایمنی، رنگ روشن باشد که از گرم شدن کلاه و سر در فصل گرما بکاهد و موتور سواران در سیاهی شب بهتر دیده شوند.

نکات مهم جهت عابرین پیاده:

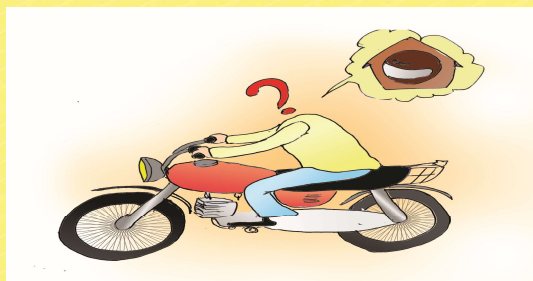
- تا حد امکان از پیاده روها برای آمد و شد استفاده کنید و از قدم زدن در حاشیه خیابان خودداری کنید.
- در خیابان هایی که پیاده رو وجود ندارد، تا حد امکان از سمت چپ خیابان حرکت کنید و در جهتی حرکت کنید که بتوانید ماشینهایی را که از روبرو می آیند، ببینید.

- هنگام رانندگی در شب سیگار نکشید (نیکوتین موجود در سیگار و منوکسید کربن حاصل از سوختن آن، بینایی شما را کاهش می دهد).
- وسیله نقلیه خود را بطور منظم چک کنید تا مطمئن شوید از تجهیزات مناسب نوری برخوردار است.
- به یاد داشته باشید سرعت کم و هوشیاری مداوم، لازمه ی رانندگی بی خطر در شب هستند.

نکات مهم هنگام رانندگی با موتور:

- به قوانین راهنمایی و رانندگی توجه داشته باشید.
- همیشه فاصله را با خوررو ها حفظ کنید.
- از سالم بودن چراغ موتور خود مطمئن شوید.
- در خیابان و بخصوص سر پیچ ها با سرعت نرانید.
- از انجام حرکات پرخطر مانند تک چرخ زدن و لایی کشی و... خودداری کنید.
- موتور سوار و ترک سوار هر دو از کلاه ایمنی استاندارد استفاده کنید:

"لحظه ای که موتورسوار برای فرار از گرما، کلاه ایمنی اش را نادیده می گیرد، مرگ درست در همان لحظه او را نشان می کند. به همین راحتی..."



"تصادفات رانندگی، سومین عامل مرگ و میر در ایران است." تعداد قربانیان تصادفات رانندگی در ده سال گذشته در ایران از شهدای جنگ تحمیلی بیشتر بوده است!!! لذا رعایت موارد ذیل می تواند راهگشای پیشگیری از بروز این حوادث ناخوشایند باشد.

نکات مهم هنگام رانندگی با خودرو:

- هرگز هنگامی که خسته و خواب آلود هستید، رانندگی نکنید.
- در صورت مصرف داروهایی که بر هوشیاری و سرعت عمل تاثیر می گذارند از رانندگی پرهیز کنید.
- حتما از کمربند ایمنی استفاده کنید: (نسبت زنده ماندن فردی که کمربند ایمنی می بندد با فردی که از کمربند استفاده نمی کند، ۵ برابر بیشتر است)
- سرعت باید متناسب با دید و تشخیص وضع راه و شرایط جوی باشد.
- فاصله خود را با خودروهای عقبی و جلویی حفظ کنید (توصیه می شود به نسبت هر ۱۵ کیلومتر سرعت، فاصله خود را به اندازه یک اتومبیل با وسیله نقلیه جلویی حفظ کنید)



- در هنگام رانندگی با تلفن همراه صحبت نکنید.
- بچه های زیر ۱۲ سال یا کوتاه قامت (کمتر از ۱۳۰ سانتی متر) را فقط در صندلی عقب بنشانید و حتی المقدور از صندلی مخصوص کودکان استفاده کنید.