



۱۵ نکته برای تمهیدات ایمنی سفر نوروزی



گردآوری:

حبیب‌الله رئوف
سرپرست پدافند غیرعامل
و مدیریت بحران مجتمع گاز
پارس جنوبی

بر اساس مطالعاتی که صورت گرفته مشخص شده است که عوامل زیر از جمله مهمترین و خطرآفرین ترین علل بروز تصادفات هستند.

*داشتن سرعت بیش از میزان تعیین شده: برای مسیری که در آن در حرکت هستید توانایی شما را در کنترل وسیله نقلیه بسیار کاهش میدهد و شدت ضربه و احتمال برخورد و تصادف با سایر خودروهای عبوری را بیشتر می کند.

* نداشتن تمرکز کافی هنگام رانندگی :

عواملی مانند صحبت با تلفن همراه، خواب آلودگی، استفاده از داروهای خواب آور، مصرف نوشیدنی های الکلی و... می تواند تمرکز شما را در زمان رانندگی کاهش دهد. همچنین خوردن، آشامیدن، حرف زدن، شوخی یا چرو بحث، شیطنت کودکان یا آزاد بودن حیوانات در ماشین هم بروز خطر را به دنبال دارد.

* موسیقی اثرگذاری فراوانی بر ذهن و روح ما دارد: موسیقی های تند و هیجان انگیز می تواند تمرکز را کم کند و همچنین باعث بروز رفتارهای پرخطر نیز می شود.

* رعایت نکردن فاصله مجاز با خودروی جلویی:

این فاصله به این خاطر است که اگر به هر دلیلی خودروی جلویی ترمز کرد و ایستاد، بتوانید از وقوع تصادف جلوگیری کنید. رانندگانی که هنگام رانندگی فاصله مجاز با خودروی جلویی را حفظ نمی کنند قادر نخواهند بود در مواقع مورد نیاز سریع عکس العمل نشان دهد و ترمز کنند.

* تغییر ناگهانی خط رانندگی:

قبل از تغییر مسیر باید از چراغ راهنما استفاده کنید و با کمک آینه های بغل از امن بودن مسیر مطمئن شوید.

* سبقت غیر مجاز :

یکی دیگر از دلایل اصلی وقوع تصادفات سبقت غیر مجاز می باشد. بیشتر تصادفات جاده ای زمانی رخ می دهد که راننده دید کافی در پیچ جاده ها ندارد و اقدام به سبقت گرفتن می کند، این اقدام برای سایر رانندگان نیز بسیار پر خطر می باشد.

* بارش برف و یخ زدگی سطح جاده:

یکی از شرایط پرخطر هنگام رانندگی، بارش برف و یخ زدگی زمین است، اگر مجبور به رانندگی در این شرایط شدید، باید با سرعت کم رانندگی کنید و حتما از زنجیر چرخ استفاده کنید، در غیر این صورت کنترل ماشین از دستتان خارج خواهد شد و منجر به چرخش خودرو و حوادث ناگوار بعد از آن می شود.

* عدم استفاده از کمربند ایمنی:

در هر تصادف اتومبیل دو برخورد رخ می دهد. اولی وقتی است که ماشین به یک مانع برخورد می کند. اما جراحات یا مرگ اغلب به علت برخورد دوم است یعنی موقعی که سرنشین اتومبیل به فضای داخل اتومبیل

برخورد می کند یا از اتومبیل به بیرون پرتاب شده و به زمین برخورد می کند. احتمال پرتاب شدن به بیرون اتومبیل در کسانی که کمربند ایمنی نبسته اند ده برابر است. احتمال مرگ یا جراحت بعد از تصادف در کسانی که از کمربند ایمنی استفاده نکرده اند نیز دو برابر می شود."

بهترین حمایتی که یک زن باردار موقع نشستن در یک اتومبیل می تواند از جنین خود بکند بستن کمربند ایمنی است. نوار پایینی کمربند باید از زیر شکم و نوار بالایی آن از بین سینه های او عبور کرده و بسته شود.

توجه داشته باشید که کمربند ایمنی اتومبیل مناسب استفاده برای کودکان زیر ۱۲ سال نیست چون نوار بالایی آن نمی تواند از جلوی شانه وی عبور کند و

صندلی جلو و کنار راننده بنشیند حتی برای زمانی کوتاه، خطرناک تر از آن کودکی است که در صندلی جلو سرپا ایستاده است! در موقع تصادف این کودک به راحتی از شیشه جلوی اتومبیل به بیرون پرتاب می شود. به یاد داشته باشید که هیچ گاه کودک خود را روی پایتان قرار ندهید و یا هنگام رانندگی او را پشت فرمان در بغل نگیرید!

* بین خطوط رانندگی کنید، سعی کنید یک مسیر را انتخاب کرده و مسیر حرکت خود را بی دلیل تغییر ندهید.

* زمانی که در مسیر دو طرفه در حرکت هستید از نور پایین استفاده کنید تا دید سایر رانندگان را مختل نکنید.

* چشمان ما برای دیدن به نور کافی نیاز دارد، پس با



تاریک شدن هوا چراغ های خودرو را روشن کنید.

* از لبه ها و شانه های خاکی جاده عبور نکنید.

* خرابی های خودرو در راه نیاز به تعمیر دارند، از انجام آن چشم پوشی نکنید، می توانید از امداد خودروهای مجاز کمک بگیرید.

و فراموش نکنید این شماره ها مهم هستند، آنها را بخاطر بسپارید:

۱۲۵: آتش نشانی

۱۱۵: اورژانس

۱۱۲: هلال احمر

۱۱۰: پلیس

با آرزوی سفری ایمن و خاطره انگیز

حتی ممکن است به او صدمه نیز وارد کند.

علاوه بر کمربند ایمنی خوب است از پشت سری مناسب نیز استفاده کنید زیرا می تواند نیمی از آسیب های وارده به گردن را در حین تصادفات کاهش دهد.

بهترین نوع پشت سری آنهایی هستند که ثابت اند.

* استفاده نکردن از تجهیزات ایمنی کودک مانند صندلی مخصوص کودک

کودکان از آسیب پذیرترین گروه ها هستند، در اثر یک ترمز شدید، جابجایی و چپ و راست شدن خودرو و تصادفات، کودکی که روی صندلی ایمنی مهار نشده است مثل یک گلوله به اطراف پرتاب می شود.

* هیچ گاه و تحت هیچ عنوان نباید کودک در



تغذیه در سفر: چی ببریم؟ چی بخوریم؟

نوع غذا، غذاهای گیاهی هستند غذاهای گیاهی دیرتر از گوشت فاسد می شوند پس می توان وعده های بیشتری از سفر را به غذاهای خانگی گیاهی اختصاص داد.

چند توصیه دیگر

- از مصرف سالاد و سبزیجات در رستوران ها پرهیز کنید.
- ظروف و وسایل پخت و پز را درون نایلون های تمیز و در بسته نگهداری کنید تا در طول سفر آلوده نشوند.
- ظرف های غذا را در آب رودخانه نشوید؛ چراکه آلودگی را بیشتر می کند
- در هنگام توقف برای صرف غذا، غذا را به طور کامل حرارت دهید، زیرا در زمان نگهداری غذا در سفر (فاصله بین خوردن و پخت غذا) میکروب ها در مواد غذایی رشد می کنند. پس غذا را در حد داغ شدن حرارت دهید تا کاملا میکروب های آن از بین بروند
- غذاهای داغ را بیش از یک ساعت نمی توان نگه داشت، بنابراین سعی کنیم آن ها را زود مصرف کنیم. اگر هم می دانیم که مدت طولانی را باید از غذای گرم محافظت کنیم، می توانیم ظرف آن را درون پتو یا روزنامه پیچانیم تا دمای آن زود از بین نرود.
- خوردن لیموی تازه همراه غذا فراموش نشود زیرا لیموی تازه می تواند میکروب های مواد غذایی را از بین ببرد
- هرگز غذاهای پخته شده را بیش از دو ساعت در دمای محیط رها نکنید و اگر هوای اتاق گرم است، بیش از یک ساعت نگه ندارید.
- مهم ترین نکته برای پیشگیری از مسمومیت غذایی، پختن غذا و خوردن آن در همان روز است
- همچنین غذاهایی را که بیش از سه روز، حتی در یخچال، باقی مانده اند مصرف نکنید
- در سفر باید از غذاهای آب پز با حجم کم استفاده شود
- از خوردن میان وعده های بین راهی مثل لواشک های محلی، فلافل، سمبوسه و پیراشکی به دلیل عدم نظارت بهداشتی خودداری کنید
- از خوردن تخم مرغ نیم پز (عسلی) نیز به طور جدی پرهیزید
- تا حد امکان از خوردن انواع خورش، کباب کوبیده، سالاد الویه و همبرگر خودداری کنید، زیرا خورش از جمله غذاهایی هستند که می توان آن را چندین بار گرم کرد و ماندگی آن به سختی قابل تشخیص است
- از مصرف کباب کوبیده و همبرگر به دلیل عدم اطلاع از کیفیت گوشت و ماندگی چند روزه گوشت چرخ شده و به کار بردن موادی مانند خرده نان، ادویه جات و... در تهیه آن ها، باید خودداری کنید.

برای انتخاب وعده های غذایی، سری به فروشگاه بزنید. لیست متنوعی از کنسروها، غذاهای نیمه آماده، سوپ آماده، نودل و انواع دیگر غذاهای قابل نگهداری بیرون از یخچال پیدا می کنید. هر یک از این موارد معایب و امتیازات خاص خود را دارند. خوردن غذاهایی که نگهدارنده دارند، به مدت طولانی برای سلامتی ضرر دارد. اما حمل آن ها آسان است و معمولا وزن کمی دارند. بعضی از آن ها نیاز به پختن یا گرم کردن دارند ولی بعضی را می توان آماده و سرد خورد.

فصلی که در آن سفر می کنید در انتخاب غذا به شما کمک می کند. در فصل های گرم سال، بیشتر از غذاهای کنسروی و سبک استفاده کنید. در ماه های



سردتر، می توان غذاهای خانگی را تا مدت زیادی در کوله پشتی نگه داشت. به کالری و حجم غذای مورد نیاز خود توجه کنید. دور ریختن هربار مقدار زیادی از غذا یا گرسنه ماندن در سفر به هیچ وجه درست نیست. همیشه مقداری نان همراه خود داشته باشید. درست جایی که فکر نمی کنید به کار می آید.

آب و آشامیدنی

از مخلفات شور کنار غذا (مثل خیارشور) در مسافرت کمتر استفاده کنید، تعادل آب بدن مهم ترین چیزی است که در سفر باید به آن توجه کرد. همیشه یک بطری نیم لیتری آب همراه خود داشته باشید. روش خوردن آب در پیاده روی طولانی، نوشیدن آب هنگام نیاز بدن و هر بار یک یا دو جرعه است.

بدترین ها و بهترین ها

سوسیس و کالباس و انواع سس بدترین گزینه های غذایی در سفرهای بیش از یک روز هستند. بهترین

تغذیه در سفر یکی از نکات مهمی است که گاه نادیده گرفته می شود و بعضی اوقات با مسمومیت های غذایی یا بیماری ها ممکن است لذت سفر گرفته شود و تولید دردسر کند، اما اگر قبل از شروع سفر به نکات ریز و در عین حال مهم غذایی فکر کنیم باعث می شود یک مسافرت خوب بدون درد سر و بیماری داشته باشیم. اگر از برنامه ریزی و دقت کافی برخوردارید واز نقشه راه سفر خود خبر دارید می توانید رستوران ها و محل غذاخوری مسیر خود و زمان رسیدن به آن را محاسبه کنید. اما به خاطر داشته باشید این مکان ها به علت دارا بودن مسافرهای گذری که شاید هرگز دوباره از آنجا نگذرند، اکثرا

دارای کیفیت و بهداشت مناسب نیستند. محل سفر شما و مسیر آن از نظر دما و رطوبت می تواند در انتخاب غذا نقش مهمی داشته باشد. برای مثال غذاهایی با ماندگاری کوتاه، در جنوب ایران نیاز به شرایط نگهداری خنک و بهتری نسبت به مناطق سرد و کوهستانی غرب ایران دارند. طریقه استفاده غذا در سفر نیز بسیار اهمیت دارد. هرچه کمتر نیاز به گرم کردن یا پخت داشته باشد یا برعکس می تواند تابع مسافرت شما باشد.

صبحانه

برای صبحانه از پنیر و مربای کوچک استفاده کنید تا مجبور نباشید اضافه آن را تمام مدت سفر با احتیاط حمل کنید. تخم مرغ به شرطی که تازه باشد، اگر شسته نشود و جای امنی در کوله قرار بگیرد، تا ۲ روز قابل

حمل است.

ناهار و شام