



شورسکله توسعه سلامت
مرکز تحقیقات عوامل اجتماعی موثر بر سلامت

کاربرگ حوادث جاده ای

تیر ۱۴۰۱

ارائه راهکارهای کاهش سوانح و حوادث جاده ای در راستای شعار مجمع سلامت استان

مقدمه

تصادفات رانندگی منجر به جرح، مرگ، معلولیت و درد، کاهش بهره وری، سوگواری، مشکلات اجتماعی-روانی و همچنین تخریب گسترده اموال می شوند؛ در حالیکه برنامه ریزی مناسب در حمل و نقل می تواند بر افزایش سطوح ایمنی و کاهش مرگ و میرها، آسیب ها و هزینه های ناشی از حوادث رانندگی یکی از چالش های مهم سلامت، بهداشت عمومی و توسعه کشورها است. در ایران حوادث رانندگی دومین علت مرگ و میر بعد از بیماری های قلب و عروق را به خود اختصاص می دهند، بدین ترتیب در این مطالعه سعی گردید با تحلیل نظامند کایدلاین های موجود، پیشنهادات کاربردی در خصوص ایمنی معابر و پیشگیری از آسیب های ترافیکی جاده ای ارائه شود.

۱. مقابله با رانندگی در حین خواب آلودگی

- وضع قوانین عمومی بازدارنده جهت پیشگیری از خواب آلودگی رانندگان
 - مطالعات نشان می دهد که رانندگان ۱۶ تا ۲۴ ساله بیشتر از سایر گروه های سنی در هنگام خواب آلودگی رانندگی می کنند.
 - محدودیت رانندگی در شب احتمال خواب آلودگی رانندگانی که به تازگی گواهینامه دریافت کرده اند را کاهش می دهد؛
 - قوانین اجازه رانندگی در ساعات مشخصی از شب را در مرحله مختلف گواهینامه را نمی دهد.
- آموزش و اطلاع رسانی در مورد خواب آلودگی هنگام رانندگی و پیامدهای آن
 - افزایش آگاهی در مورد خطرات ناشی از خواب آلودگی هنگام رانندگی.
 - ارائه اطلاعات و راهنما در خصوص پیشگیری از خواب آلودگی قبل از شروع سفر و در صورت خواب آلودگی حین رانندگی.

□ توجه به نیروی کار با شیفت های کاری شبانه از جمله پزشکان، پرستاران و سایر کارگران شیفتی

- این اقدام شامل برنامه های مبتنی بر کارفرما است و نیروی کار شیفتی را هدف قرار می دهد که احتمال تصادفات رانندگی به دلیل خواب آلودگی در آنها بیشتر است.
- این گروه ها شامل کارگران شیفتی هستند که ساعت های طولانی یا نامنظم کار می کنند یا در شیفتهای کاری شبانه مشغول به کار هستند.

□ آموزش در مورد تاثیرات بیماری ها و مصرف داروها بر خواب آلودگی

- ارائه آموزش در مورد بیماری های مزمن و اختلالات خواب که ممکن است راننده را به خطر بیندازند و در نهایت منجر به خواب آلودگی حین رانندگی شود.
- اطلاع رسانی در خصوص علائم، پیامدها و درمان خواب آلودگی.
- همکاری با هیئت های مشاوره پزشکی صدور گواهینامه رانندگی جهت بررسی آمادگی و هوشیاری راننده گان.
- همکاری با پزشکان برای افزایش آگاهی رانندگان از شرایط و اثرات بالقوه بر رانندگی و انجام اقداماتی برای کاهش خطر رانندگی خواب آلودگی.

۲. مقابله با حواس پرتی در حین رانندگی

- اطلاع رسانی در مورد حواس پرتی حین رانندگی
 - ایجاد کمپین هایی حاوی یک پیام کلی مانند "توجه کن" یا در خصوص عدم استفاده از تلفن همراه در حین رانندگی .
- تدوین الزامات ویژه اخذ گواهینامه رانندگی برای رانندگان مبتدی
- تدوین و اجرای قوانین بازدارنده برای استفاده از تلفن همراه در حین رانندگی

۳. کاهش تصادفات توسط رانندگان جوان

- محدودیت های رانندگی شبانه
 - ساعات محدود شده از ۶ بعد از ظهر تا ۶ صبح برای محدودیت های زیاد و از ۱ صبح تا ۵ صبح برای محدودیت های کم متفاوت است. متداول ترین محدودیت ها مربوط به ساعت ۱۱ شب است.
- محدودیت مسافر
 - هر مسافر اضافی با افزایش احتمال خطر تصادف مرگبار همراه است. خطرات تصادف مرگبار زمانی بالاتر است که رانندگان مرد جوان مسافران همسن خود را حمل می کنند، به خصوص اگر آن مسافران نیز مرد باشند.

□ آموزش رانندگی پس از گواهینامه

□ آموزش و مشارکت والدین در ترویج رانندگی ایمن در رانندگان جوان

- بکارگیری فناوری الکترونیکی برای نظارت والدین
 - استفاده از خدمات «ردیابی نوجوان» با امکانات نظارت بصری جهت ارسال هشدار به والدین در صورت تخلف و داشتن سرعت مجاز توسط فرزند جوان.

۴. کاهش تصادفات توسط رانندگان مسن

- برگزاری دوره های رسمی برای رانندگان مسن
- غربالگری و ارجاع رانندگان مسن به آژانس های صدور گواهی نامه جهت ارزیابی مجدد
- محدودیت های رانندگی
- رانندگانی که دیدشان در شب مناسب نیست، گواهینامه آنها فقط به رانندگی در روز محدود شود.
- محدودیت های جغرافیایی در رانندگی لحاظ شود؛ مانند رانندگی در شهر یا شهرستان محل زندگی فرد، رانندگی فقط درجاده های کم سرعت

- ایجاد هیئت های مشاوره پزشکی جهت ارزیابی افراد با شرایط پزشکی یا محدودیت های عملکردی که به طور بالقوه بر توانایی آنها در رانندگی تأثیر می گذارد.

۵. کاهش اختلال در رانندگی – مصرف کنندگان

مواد مخدر و الکل

- لغو یا تعلیق گواهی نامه
- ایجاد ایست و بازرسی هوشیاری عمومی
- بکارگیری سنسورهای تشخیص الکل برای شناسایی رانندگان مست
- تحریم خودرو و پلاک
 - پلاک مخصوص برای رانندگانی که گواهینامه آنها باطل یا تعلیق شده است.
 - توقیف پلاک، وسایل نقلیه در ملک متخلفان متوقف می شوند، وسایل نقلیه در زمین های توقیف عمومی متوقف می شوند، وسایل نقلیه در مزایده فروخته می شوند.
- شناسایی و درمان رانندگان وابسته به الکل
- ایجاد کمپین رسانه های جمعی
 - اطلاع رسانی فشرده در مورد رانندگی در صورت مصرف الکل از رادیو، تلویزیون، رسانه های اجتماعی و سایر رسانه های جمعی.

۶. مدیریت سرعت

- مدیریت رانندگی تهاجمی و رانندگان پرخاشگر
- بکارگیری اصول مناسب در طراحی جاده ها به منظور کاهش سرعت
- بکارگیری تکنولوژی جدید کنترل سرعت
 - الزام خودروسازان جهت نصب فناوری های جدید، مانند تطبیق هوشمند سرعت، برای کمک به رانندگان در رعایت محدودیت های سرعت.
- مدرسه متخلفین راهنمایی و رانندگی
 - در این اقدام، رانندگانی با تعداد مشخص امتیاز منفی، به منظور کاهش مجازات، شرایط حضور در مدرسه متخلفان ترافیکی را خواهند داشت.

۷. کاهش حجم ترافیک

- مکان یابی صحیح و ایجاد پارکینگ های لازم در سطح شهر
- ایجاد تناسب بین رشد جمعیت شهر با عملکرد معابر و فضای شهری
- رفع سرعت گیر های غیر ضرور در سطح شهر
- بهبود سواد ترافیکی شهروندان



ارائه راهکارهای کاهش سوانح و حوادث جاده ای در راستای شعار مجمع سلامت استان

۸. طراحی جاده ها

- ❑ شکل دهی شبکه جاده ای برای پیشگیری از آسیب های ترافیکی جاده ای
- ❑ طبقه بندی جاده ها و تعیین محدودیت سرعت بر اساس وضعیت آنها
- ❑ مدیریت و نظارت کارا بر ایمنی معابر
 - کاهش تعداد راههای دسترسی فرعی و تقاطع ها در راههای اصلی و گسترش گروه بندی آنها و تشویق ساکنان یک منطقه به استفاده از وسائل نقلیه غیرموتوری و یا استفاده از حمل و نقل عمومی
- ❑ اجرای مجدد خطوط ترافیکی برای بهبود دید راننده
- ❑ نصب تابلوهایی با بازتاب بیشتر در جاده
- ❑ ارتقای ایمنی مسیرهای تک خطه
 - موانع میانی برای جلوگیری از سبقت گرفتن و از بین بردن تصادفات؛
 - روشنایی جاده در تقاطع ها و دوربرگردان ها.
 - حذف سیستماتیک خطرات کنار جاده - مانند درختان، تیرهای برق و سایر اجسام جامد.

۹. بهبود ایمنی موتورسیکلت

- ❑ بهبود دید کاربران جاده برای ارتقای امنیت موتور و دوچرخه سواران در شب
 - استفاده از لباس های بازتابنده و محافظ (کت و جلیقه) که باعث افزایش دید رانندگان در طول شب و در نتیجه کاهش احتمال تصادف می شود.
- ❑ تهیه برنامه های تبلیغاتی ضرورت استفاده از کلاه ایمنی موتورسیکلت
- ❑ الزام نصب چراغ بر روی دوچرخه ها
- ❑ ایمن کردن جاده برای دوچرخه سواران و موتورسواران
 - ایجاد و طراحی مسیرهای دوچرخه سواری ایمن.
 - ایجاد خطوط دوچرخه سواری در جاده.
 - نصب روشنایی در خیابانها و مسیرهای تاریک به منظور بهبود دیده شدن دوچرخه سواران و موتورسیکلتها.
- ❑ ضرورت اخذ گواهینامه برای موتور سیکلت سواران
- ❑ آموزش موتور سواران

۱۰. افزایش ایمنی دوچرخه سواران

- ❑ وضع قوانین استفاده از کلاه ایمنی دوچرخه برای کودکان
- ❑ ایجاد مسیرهای امن برای مدارس
- ❑ آموزش دوچرخه سواری ایمن به کودکان
 - هدف آموزش مهارت های اولیه حمل و نقل دوچرخه، علائم راهنمایی و رانندگی، نحوه دوچرخه سواری در خیابان ها حین ترافیک، استفاده صحیح از کلاه ایمنی، بررسی ایمنی دوچرخه و نگهداری دوچرخه است.
- ❑ روشنایی فعال و نمایان بودن سوار
 - دوچرخه سواران بیشتر در معرض دید رانندگان باشد و به رانندگان فرصت بیشتری برای دیدن و اجتناب از برخورد با دوچرخه سواران بدهد.

۱۱. افزایش ایمنی عابران پیاده

- ❑ آموزش به کودکان در مورد علائم ترافیکی، قوانین خط کشی عابر پیاده
- ❑ آموزش به کودکان در مورد علائم ترافیکی، قوانین خط کشی عابر پیاده
 - کودکان نحوه ی استفاده از اتوبوس مدرسه مانند نزدیک شدن به اتوبوس، سوار شدن ، پیاده شدن و از آن دور شدن.
 - آموزش عابرین سالمند
 - بکارگیری فناوریهای چون نصب دگمه های چراغ عابر در تقاطعها برای افراد مسن که با سرعت کمتری از خطوط عابر پیاده عبور می کنند. با این دگمه، چراغ مدت زمان بیشتری سبز نگه داشته می شود.
- ❑ فرهنگ سازی و ترویج استفاده عموم از حمل و نقل همگانی
- ❑ افزایش وضوح
 - افزایش دید عابران پیاده، فرصت را برای رانندگان افزایش می دهد تا عابران پیاده را ببینند و از حادثه دوری کنند، به ویژه زمانی که هوا تاریک است.
- ❑ آموزش رانندگان در خصوص ایمنی عابر پیاده

۱۲. کمربند ایمنی و صندلی کودک

- ❑ افزایش مجازات قانون عدم استفاده از کمربند ایمنی
- ❑ فرهنگ سازی استفاده از صندلی کودک در خودرو که در صندلی کودک یا صندلی کمکی مهار شوند.
- ❑ تدوین برنامه های مدرسه محور برای آموزش

۱۳. مراقبت های پیش بیمارستانی پس از تصادف

- ❑ خارج نمودن سرنشینان با استفاده از تکنولوژی های مناسب و به روز
- ❑ کاهش زمان انتقال به بیمارستان
- ❑ افزایش دسترسی به داورهای مناسب
 - در دسترس بودن داورهای مناسب برای مدیریت موفقیت آمیز شرایط اضطراری پس از تصادف.
- ❑ آموزش کمک های اولیه به عابران، رانندگان و پلیس