

## راهکارهایی برای پیشگیری از تصادفات جاده‌ای



■ استفاده از کمربند ایمنی

۱



■ همراه داشتن جعبه کمک‌های اولیه و مثلث خطر

۲



■ کنار زدن ماشین هنگام استفاده از تلفن همراه

۳



■ اجتناب از سرعت و سبقت غیرمجاز

۴



■ چکاپ ماشین قبل از سفر

۵



■ استراحت‌های منظم در مسیرهای طولانی

۶



■ انتخاب زمان مناسب سفر

۷



بررسی سهم بالای تصادفات رانندگی در ایجاد معلولیت

# بی‌حواد دل به جاده نزنید

### معلولیتی که هست یا ایجاد می‌شود

سلامتی قطعاً یکی از بزرگ‌ترین نعمت‌های خداست اما گاهی وقت‌ها سلامتی ما آدم‌ها دستخوش مخاطراتی می‌شود و حتی ممکن است به انواعی از معلولیت دچار شویم. معلولیت‌ها انواع مختلفی دارند؛ معلولیت‌های جسمی، معلولیت‌های ذهنی یا معلولیت‌های اجتماعی. گاهی برخی افراد از بدو تولد با معلولیت پا به دنیا می‌گذارند. افرادی که ممکن است نابینا یا ناشنوا باشند یا از یکی از معلولیت‌های جسمی یا ذهنی رنج ببرند؛ اما حتی اگر سالم هم به دنیا بیاییم ممکن است یک حادثه یا بیماری ما را به دنیای معلولیت وارد کند. همچنان‌که سال‌هاست در کشورمان تصادفات رانندگی به عنوان یکی از جدی‌ترین عوامل معلولیت‌ها به شمار می‌روند و این حوادث آمار معلولیت‌ها را به شدت افزایش می‌دهد.

بوق، صدای کشیده شدن لاستیک روی بدنه خشن آسفالت نصفه نیمه‌ای که تن جاده را پوشانده بود و بعد بوی سوختگی و صدای مهیب برخورد سنگین دو غول آهنین با یکدیگر؛ و ساعتی بعد صدای آژیرهای ممتدی که حکایت از حضور نیروهای امدادی داشت. فقط یک لحظه؛ شاید به اندازه یک چشم‌برهم‌زدن و شاید هم کوتاه‌تر! اما همین یک لحظه موجب شد تا برای همیشه پاهایش را از دست بدهد و وارد حیطه زندگی با معلولیت شود. پاهایش صندلی چرخ‌داری بود که روی آن می‌نشست و یاد گرفته بود با استفاده از دست‌هایش اهرم صندلی را بچرخاند تا چرخ‌ها بچرخند و بتواند حرکت کند. استفاده از صندلی چرخ‌دار به جای راه رفتن برایش محدودیت‌هایی را ایجاد می‌کرد اما از همه چیز سخت‌تر برایش نگاه‌های دیگران بود. با تمام اینها او هم مانند آدم‌هایی که روی دوی‌پای‌شان راه می‌رفتند درس می‌خواند، تلاش می‌کرد و دوست داشت زندگی کند. او یکی از میلیون‌ها معلولی بود که در دنیا زندگی می‌کنند و حتی یک روز جهانی به نام‌شان نامگذاری شده است.

مریم زاهدی

خبرنگار چارویواری

### مثلث حوادث رانندگی

کارشناسان راهنمایی و رانندگی بی‌توجهی به جلو، سرعت غیرمجاز و سبقت غیرمجاز را سه عامل انسانی اصلی در بروز تصادفات رانندگی می‌دانند هرچند نایمن بودن خودرو و جاده‌های نایمن و حادثه‌خیز نیز بازگیر اصلی این میدان به شمار می‌روند. یکی از گروه‌هایی که بیشتر در معرض صدمات ستون فقرات و آسیب‌های نخاعی قرار دارند، دوچرخه‌سواران و موتورسواران هستند زیرا ضربه به سر و گردن و صدمات ستون فقرات مهم‌ترین علت مرگ و معلولیت در میان این گروه است که استفاده از کلاه ایمنی و پوشیدن لباس محافظ پکی از اولیه‌ترین نکات ایمنی در این دو گروه محسوب می‌شود.

### عامل ۳۰ درصد از معلولیت‌ها

سالانه هزاران ایرانی به خاطر تصادفات دچار معلولیت می‌شوند و تصادفات گوی سبقت را از سایر عوامل معلولیت در ایران ربوده است. تصادفات رانندگی اثر بالایی در بروز معلولیت‌ها دارد به طوری که حتی برخی گزارش‌ها ۳۰ درصد معلولیت‌ها را ناشی از تصادفات می‌دانند که البته گفته می‌شود عوامل انسانی در ۸۰ درصد تصادفات دخیل هستند. سیستم حمل و نقل عمومی، خودرو و جاده نیز در بروز تصادفات تأثیرگذار هستند. بخشی از عوامل تصادفات به خودرو، بخش دیگر به ایمنی راه‌ها و بخشی از آن به فرد بازمی‌گردد.

### تاوان یک لحظه غفلت

فارغ از خودروهای نایمن موجود در بازار کشور و جاده‌هایی که باید ایمن شود اما وقتی به سهم ۸۰ درصدی عامل انسانی در حوادث رانندگی می‌رسیم درمی‌یابیم این خود ما هستیم که باید بیش و پیش از هرکس دیگری دل‌مان برای خودمان بسوزد و نگران سلامت و آینده خود باشیم. یک لحظه غفلت، سرعت بیش از اندازه، یا بی‌توجهی به جلو به دلیل چک کردن گوشی تلفن همراه یا صحبت کردن با کنار دستی یا خوردن و آشامیدن همه جزو عواملی است که می‌تواند یک عمر پیشمانی به بار بیاورد و ما را از وادی سلامت به معلولیت بکشاند؛ رخدادی که اگرچه پایان راه نیست اما محدودیت‌هایی را برای ما به همراه می‌آورد و چالش‌های خاص خودش را دارد.

### تصادفات، عامل نیمی از آسیب‌های نخاعی

حوادث رانندگی یکی از علل مهم معلولیت به ویژه آسیب‌های نخاعی است. به طور متوسط سالانه حدود ۲۵۰۰ نفر از افراد در کشور دچار آسیب نخاعی می‌شوند که بیش از ۵۰ درصد آنها ناشی از حوادث جاده‌ای است و مجموع حمایت‌های سازمان برای یک فرد دارای آسیب نخاعی بسته به شدت آسیب و بعد خانوار، در زمینه‌های مختلف حدود ۳۵ میلیون تومان است. برآوردها نشان می‌دهد که فقط هزینه‌های مراقبت، اقلام تجهیزات بهداشتی و توانبخشی، مناسب‌سازی منزل و معیشت برای هر فردی که در اثر حادثه یا تصادف دچار آسیب‌های نخاعی یا جسمی می‌شود حداقل ماهانه چهار میلیون و ۵۰۰ هزار تومان است.