

ข่าวประชาสัมพันธ์เพื่อสื่อมวลชน

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 1 เชียงใหม่

“สคร.๑ เชียงใหม่ ร่วมรณรงค์ป้องกันและลดอุบัติเหตุทางถนน สงกรานต์นี้”

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ ๑ จังหวัดเชียงใหม่ ร่วมรณรงค์ป้องกันและลดอุบัติเหตุทางถนน ขับรถมีน้ำใจ รักษาวินัย แนะนำ ๕ วิธีแก่วงในการเดินทางกลับบ้านหรือเที่ยวสงกรานต์ให้ปลอดภัย ไร้อุบัติเหตุทั้งตัวเองและคนรอบข้าง

แพทย์หญิงเสาวนีย์ ในช่วงเทศกาลสงกรานต์มีการใช้ยานพาหนะจำนวนมาก ทั้งรถยนต์ รถโดยสารสาธารณะ และรถจักรยานยนต์ ในการท่องเที่ยวและเดินทางกลับภูมิลำเนา เนื่องจากช่วงเวลาดังกล่าวเป็นที่ทราบกันดีว่าเป็นช่วงที่มีการเกิดอุบัติเหตุมากที่สุด โดยปัจจัยที่สำคัญคือเรื่องของคนที่ผู้ขับขี่บริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จะเห็นได้ว่าไม่ใช่เพียงการเดินทางกลับภูมิลำเนาเท่านั้นที่ประชาชนควรจะต้องตระหนักถึงอันตราย แต่พฤติกรรมการเล่นผลองจนเกิดการมีเมาหลายเป็นพฤติกรรมเสี่ยงที่นำมาสู่การสูญเสียได้เช่นกัน ในช่วงเทศกาลสงกรานต์ ปี๒๕๖๘ นี้ สคร. ๑ เชียงใหม่ รณรงค์ป้องกันและลดอุบัติเหตุทางถนน เพื่อป้องกันการเกิดอุบัติเหตุในช่วงเทศกาล

แพทย์หญิงเสาวนีย์ กล่าวต่อว่า ก่อนการเดินทางไกล ประชาชนควรมีการเตรียมพร้อมทั้งสภาพรถและเตรียมคนขับควรมีการวางแผนการเดินทาง ตรวจสอบเช็คลมยางหรือน้ำมันต้องพอดีกับการเดินทางไกลไฟส่องสว่างและไฟเลี้ยวมีการทดสอบก่อนเดินทาง และ ต้องตรวจเช็คความพร้อมของที่ปิดน้ำฝน แตรรถ หม้อน้ำ และน้ำมันเครื่องก่อนออกเดินทาง สำหรับคนขับแล้ว ถือเป็นบุคคลที่สำคัญที่สุดในการป้องกันและลดอุบัติเหตุ สำหรับคนขับต้องพักผ่อนให้เพียงพอ ต้องไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิดหรือรับประทานยาที่ทำให้ง่วง เช่น ยาลดน้ำมูก ยาแก้ภูมิแพ้ ยาแก้ไอ เป็นต้น หากมีปัญหาสายตา เช่น สั้น ยาว เอียง ควรใส่แว่นตลอดเวลาที่ขับรถ และ ขับรถด้วยความระมัดระวัง ปฏิบัติตามกฎหมายจราจรอย่างเคร่งครัด ถ้าหากเกิดอาการง่วงนอนในระหว่างขับรถสามารถปฏิบัติด้วย ๕ วิธีง่ายๆ ดังนี้

- ๑.หาเครื่องดื่มมาช่วยเพิ่มความสดชื่น ไม่ว่าจะเป็นเครื่องดื่มร้อนหรือเย็น ที่สามารถเพิ่มความสดชื่นและทำให้ตื่นตัวได้เป็นอย่างดี
- ๒.หาของกินระหว่างขับรถ เช่น มันฝรั่ง ลูกอม หมากฝรั่ง นอกจากจะคลายหิวแล้ว ยังช่วยร่างกายตื่นตัวอีกด้วย
- ๓.สร้างความสดชื่นด้วยการลดอุณหภูมิ ปรับความเย็นแอร์ลงหรือเร่งพัดลมแรงขึ้นหันเข้าหาตัว หรือลดกระจกลงเพื่อรับอากาศจากภายนอกบ้าง และควรเตรียมผ้าชุบน้ำไว้เช็ดหน้าด้วย
- ๔.เปิดเพลงฟัง จะช่วยสร้างความครื้นเครงและทำให้ตื่นตัวขณะขับรถ
- ๕.ขยับร่างกายเปลี่ยนแปลงอิริยาบถ การขับรถยนต์นานจะทำให้มีอาการง่วง การได้ขยับร่างกายเล็กๆน้อยๆ จะช่วยลดการเมื่อยล้า และเมื่อรู้สึกปวดเมื่อยให้ส่ายหัวบ้าง ยกมือ ยกแขน หรือเลื่อนเบาะที่นั่ง ปรับหมอนพิง เพื่อไม่ให้อยู่ท่าเดิมนานๆ



143 ถนนศรีดอนไชย ตำบลช้างคลาน อำเภอเมือง
จังหวัดเชียงใหม่ 50100



Ins 053-140774



ข่าวประชาสัมพันธ์เพื่อสื่อมวลชน

สำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 1 เชียงใหม่

๖. หากเกิดอาการง่วงนอน อ่อนเพลีย ก็ควรนอนหลับสักพัก หรือหาจุดบริการประชาชนเพื่อพักรถและนอนพัก
ระหว่างเดินทาง และควรนอนพอให้หายอ่อนเพลียประมาณ ๓๐-๔๐ นาที เมื่อพร้อมแล้วจึงเดินทาง
หากประชาชนมีข้อสงสัยสามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่สายด่วนกรมควบคุมโรค โทร. ๑๔๒๒



143 ถนนศรีดอนไชย ตำบลช้างคลาน อำเภอเมือง
จังหวัดเชียงใหม่ 50100



Ins 053-140774

