



กรมควบคุมโรค แนะนำ ๒ เตรียม ๕ ต้นตัว ขณะขับรถทางไกล ป้องกันอุบัติเหตุช่วงวันหยุดยาว

วันนี้ (๓ พฤษภาคม ๒๕๕๙) นายแพทย์อานวย กาจันนะ อธิบดีกรมควบคุมโรค กล่าวว่า ในทุกช่วงวันหยุดยาว ประชาชนส่วนใหญ่จะมีแผนการเดินทางกลับภูมิลำเนาหรือขับรถท่องเที่ยวตามต่าง จังหวัด กรมควบคุมโรคจึงขอแนะนำให้ประชาชนเตรียมพร้อมก่อนการเดินทางไกล เพื่อหลีกเลี่ยงการเกิดอุบัติเหตุที่ไม่คาดคิด ดังนี้ ๑.เตรียมสภาพรถ ตรวจสอบเช็คคลมยาง ไฟส่องสว่างและไฟเลี้ยว ตรวจสอบระบบเบรกให้มีความสมบูรณ์และใช้งานได้เต็มประสิทธิภาพ ตรวจสอบน้ำกลั่นในหม้อแบตเตอรี่ เติมน้ำมันเครื่องให้พร้อม และควรมีเครื่องมือประจำรถและอะไหล่ต่างๆสำรองติดรถเอาไว้

๒.เตรียมคนขับ พักผ่อนให้เพียงพอ หากจะต้องมีการขับรถในระยะทางไกล รวมทั้งควรมีการแวะพักเพื่อปรับเปลี่ยนอิริยาบถ เป็นระยะ เพื่อป้องกันอาการง่วงนอน และต้องขับรถด้วยความระมัดระวัง ปฏิบัติตามกฎหมายจราจรอย่างเคร่งครัด ที่สำคัญต้องไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด หรือทานยาที่ทำให้ง่วง เช่น ยาลดน้ำมูก ยาภูมิแพ้ ยาแก้ไอ เป็นต้น

ระหว่างการขับรถทางไกล ผู้ขับควรสร้างความตื่นตัวให้กับตัวเอง ๕ ข้อ ดังนี้ ๑.เปิดหน้าต่างเป็นระยะเพื่อการถ่ายเทอากาศ ๒.สวมแว่นตากันแดดหรือใช้ที่บังแดดเพื่อลดแสงจ้าหรือแสงสะท้อนที่ทำให้มอง เห็นไม่ถนัดขณะขับรถในช่วงที่แสงแดดแรง ๓.หลีกเลี่ยงการขับรถติดต่อกันเป็นเวลานาน ๔.ช่วงรถติดหรือติดไฟแดงสามารถลดอาการเมื่อยล้าของสายตาและกล้ามเนื้อได้ โดยมองไปยังต้นไม้สีเขียวหรือหลังคาพักสายตาสักครู่ และนวดบริเวณต้นคอและบ่า ๒ ข้าง และ ๕.ควรหยุดพักรถบ่อยๆ จิบน้ำหรือหาเครื่องดื่มมาช่วยเพิ่มความสดชื่น ไม่ว่าจะเป็เครื่องดื่มร้อนหรือเย็นเพื่อให้ร่างกายสดชื่น ต้นตัวตลอดเวลา

นายแพทย์อานวย กล่าวต่อไปว่า นอกจากนี้ยังมีภัยสุขภาพที่ไม่ควรมองข้ามในช่วงของการพักผ่อนระหว่างเดินทาง คือ อันตรายที่เกิดจากการนอนเปิดแอร์และปิดกระจกในรถยนต์ โดยพบว่ามีการเสียชีวิตจากการเปิดแอร์นอนในรถเกือบทุกปีอย่างน้อยปีละประมาณ ๑-๒ ราย เนื่องจากในขณะที่เราสตาร์ทเครื่องยนต์ทิ้งไว้ ปิดกระจกมิดชิด ก๊าซคาร์บอนมอนนอกไซด์จะไหลเวียนมาจากระบบแอร์ของรถยนต์ ทำให้คนที่นอนอยู่ในรถขาดอากาศหายใจ และอาจเสียชีวิตได้

ทั้งนี้ หากรู้สึกง่วงมากๆ และจำเป็นต้องนอนพักในรถยนต์ ควรหาที่จอดในที่โล่ง ไม่จอดอยู่กลางแดด เมื่อจอดตรงยนต์แล้ว ดับเครื่องยนต์ แล้วนั่งกระดกหลังสัก ๒-๓ เซนติเมตร เพื่อระบายอากาศและรับลมจากภายนอก ห้ามเปิดแอร์และปิดกระจกโดยเด็ดขาด ให้ใช้พัดลมแอร์ช่วยให้หลับ หรือเป็นรูปธรรมที่มีลูกศรชี้เข้ามาในตัวรถ ซึ่งพัดลมแอร์จะดูดอากาศมาหมุนเวียนในห้องโดยสาร แม้จะไม่เย็นเหมือนแอร์แต่ก็ทำให้หลับได้เช่นกัน และควรนอนพอให้หายอ่อนเพลียประมาณ ๓๐-๔๐ นาที เมื่อพร้อมแล้วจึงเดินทางต่อ

ขอให้ประชาชนเดินทางด้วยความปลอดภัย อย่าลืมคาดเข็มขัดนิรภัยทุกครั้ง ผู้ที่ใช้รถจักรยานยนต์ทั้งผู้ขับขี่และผู้โดยสาร ควรสวมหมวกกันน็อกทุกครั้งเช่นกัน ที่สำคัญหากพบเห็นผู้บาดเจ็บจากอุบัติเหตุ ขอให้โทรแจ้งขอความช่วยเหลือจากทีมแพทย์กู้ชีพ โทร ๑๖๖๙ ซึ่งเป็นผู้ที่มีความรู้ความชำนาญ จะเกิดความปลอดภัยกับผู้บาดเจ็บมากขึ้น หากประชาชนมีข้อสงสัยสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่สายด่วนกรมควบคุมโรค โทร ๑๔๒๒

ข้อมูลจาก สำนักโรคจากการประกอบอาชีพ / สำนักสื่อสารความเสี่ยงฯ กรมควบคุมโรค
โทรศัพท์ ๐-๒๕๕๐-๓๘๕๗ วันที่ ๓ พฤษภาคม ๒๕๕๙

แหล่งข่าวโดย » กรมควบคุมโรค

[พฤษภาคม อังคาร ๓,พ.ศ ๒๕๕๙ ๑๔:๓๐:๓๖]