

بهداشت، ایمنی و محیط زیست در سفر

ایمنی خودرو

سعی کنید بیش از سفر خودروی خود را از هر نظر کنترل کنید تا دچار نقص فنی نباشد.

لاستیک، روغن، باتری، زنجیر چرخ، چراغ ها، تنظیم کننده ولتاژ، فرمان، تیغه برف پاک کن، بخاری، راهنماها، دیفرانسیل، روشنایی، جک و ابزار، ترمزها وسایل ایمنی و اولیه مورد نیاز تعمیر ماشین را حتما همراه داشته باشید (چراغ قوه، مثلث خطر، لاستیک زاپاس، کپسول اطفاء حریق، جعبه لوازم ایمنی، زنجیر چرخ و جعبه ابزار).

میزان باد لاستیک های خودرو اهمیت بسیاری دارد، زیرا چرخي که بادش تنظیم باشد بهترین و مناسب ترین چسبندگی را با سطح جاده خواهد داشت و دوام آن نیز بیشتر خواهد بود.

هر چرخ به ازای ۱۰ درصد باد ناکافی، ۱۰ درصد از عمر مفیدش را از دست می دهد.

عمق شیار لاستیک ها مخصوصا در برف و باران شدید ممکن است ضامن حفظ جان شما باشد. عمق این شیار باید حداقل ۳ میلی متر باشد.

بارهای داخل صندوق عقب و روی باربند را کاملا محکم نموده و از حمل بارهای سنگین و حجیم خارج از ظرفیت و حدود ابعاد اتومبیل بپرهیزید.

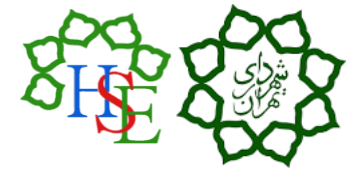
از قرار دادن و روشن نمودن وسایل حرارتی یا روشنایی (نظیر گازپیک نیک) در اتومبیل به علت احتما ایجاد گازگرفتگی و آتش سوزی بپرهیزید.

از حمل بارهای خطرناک نظیر کپسول گاز، بنزین، مواد شیمیایی قابل احتراق و... خودداری نمایید.



به نام خداوند بخشنده مهربان

نوروز بیشترین حجم سفرهای کشور را در خود جا داده است. بنابراین، عجیب نیست اگر پر حادثه ترین و پر خسارت ترین سفرهای سال هم در آن اتفاق بیفتند. ما برای داشتن یک سفر ایمن توصیه هایی داریم که خواندن آنها برای هر مسافری ضروری است.



شهرداری منطقه ۷ تهران

اداره HSE

ایمنی و سلامت راننده و سرنشینان هنگام سفر

- همیشه پیش از سفر، خوب استراحت کنید تا در زمان رانندگی دچار خستگی و خواب آلودگی نشوید.
- در رانندگی های طولانی هر چند وقت یکبار در شانه های خود حرکات نرمشی انجام دهید و سعی کنید در حالت خستگی از ماشین پیاده شده و چند حرکت ورزشی انجام دهید.
- اگر در هنگام رانندگی احساس خواب آلودگی دارید حتما کنار جاده (جایگاه پارکینگ) یا در یک جای امن، توقف و استراحت کنید.
- هنگام رانندگی در هوای مه آلود، به چراغ عقب خودروی جلویی، اعتماد کامل نداشته باشید.
- حین رانندگی جهت حفظ تمرکز، از صحبت کردن با تلفن همراه، خوردن و آشامیدن، مشاخره و شوخی خودداری نمائید.
- در صورت وقوع تصادف ، راه را برای آمبولانس ها و نیروهای امدادی باز کنید. با نیروهای امدادی نهایت همکاری را انجام دهید.
- از سبقت بپرهیزید. چرخاندن فرمان به مقدار زیاد، ضربه ای به عقب اتومبیل می زند که موجب سرخوردن آن شده و اتومبیل در جهت عکس حرکت، بر می گردد.
- از برداشتن پای خود از روی گاز به طور ناگهانی خودداری کنید.
- به کودکان خود آموزش دهید که حین حرکت، از بازی کردن با دستگیره های اتومبیل، باز کردن و خارج کردن دست و سر از پنجره خودداری کنند.



بهداشت و محیط زیست

- رها سازی ماهیان قرمز در آب های جاری و رودخانه علاوه بر انتقال بیماریهای احتمالی به آبزیان بومی باعث تغییرات اکولوژیک در این آب ها می شود و در دراز مدت تاثیرات نامطلوبی به آبزیان بومی منطقه دارد که این خسارات می تواند پرهزینه و پیامدهای ناشی از آن غیر ممکن باشد.
- به منظور جلوگیری از بروز آتش سوزی پس از بهره مندی از آتش افروخته و یا زغال تا زمانی که از خاموش شدن کامل آن مطمئن نشده اید، محل را ترک نکنید و نسبت به آلودگی محیط زیست بی تفاوت نباشید و در صورت امکان با روشی حکیمانه و دلسوزانه تذکر و آموزش دهید.
- از ریختن زباله در محل های اطراف بویژه اطراف چشمه ها و مسیر رودخانه ها ، جنگل و بوستانها و در کنار جاده ها بویژه کیسه های پلاستیکی که سالیان سال در طبیعت باقی می مانند و دیرتر تجزیه می شود خودداری نماییم
- از آب رودخانه ها و قنات های رو باز به دلیل آلودگی میکروبی ، انگلی برای شستن ظروف و یا سبزی و آشامیدن استفاده نشود و بجای آنها با خود ظرف آب مطمئن داشته باشیم و یا از آبهای بطری شده (معدنی) استفاده نماییم و اگر مجبور به استفاده از آب هستیم حتما بمدت ۲۰-۵ دقیقه جوشانده شود.
- در صورتی که تمایل به تهیه غذا دارید، توجه کنید که مواد اولیه ای که تهیه می کنید از کیفیت مناسبی برخوردار باشند. خصوصاً مواد حاوی پروتئین که فساد پذیری بالایی دارند، گوشتی که خریداری می کنید باید کاملاً تازه باشد و هیچ گونه بوی ماندگی ندهد. شیر یا تخم مرغ مورد استفاده شما باید تازه و در صورت امکان استاندارد و بهداشتی باشد، از خریداری مواد غذایی در کنار جاده پرهیز کنید زیرا از کیفیت آنها اطلاع کافی ندارید .



ایمنی منزل در هنگام سفر

- قبل از سفر به منظور پیشگیری از وقوع هر گونه حادثه ای شیر گاز و آب را ببندید.
- قبل از ترک خانه، مطمئن شوید که تمام وسایل الکترونیکی غیر ضروری خاموش هستند. بد نیست دوشاخه آنها را از جریان برق خارج کنید.

فرهنگ محیط زیست یک پیام مهم دارد

که تعامل باید دو طرفه باشد هم انسان از

محیط زیست بهره ببرد و هم محیط زیست

از انسان آسیب و صدمه نبیند و انسان

رفتار خود را با محیط زیست هماهنگ

نماید ...

با آرزوی سالی خوش برای شما عزیزان