

พฤติกรรมอันตราย : จากการขับรถบนถนน



เรื่อง : อภิวัฒน์ แก้ววรรณรัตน์ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี เชียงใหม่

จากสถิติอุบัติเหตุทางถนน พบว่า ส่วนใหญ่เกิดจากพฤติกรรมของอุบัติเหตุ ช่าง – แม่ แล้วขับ ขับรถด้วยความเร็วสูง ใช้โทรศัพท์ในขณะที่ขับ ซึ่งรวมทั้งการไม่ใช้อุปกรณ์นิรภัยในการขับขี่ เพื่อลดความเสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุทางถนน ขอแนะให้ผู้ใช้ขับขี่เสี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง ดังนี้

การเร่งแล้วขับ มักเกิดจากหลังรับประทานอาหารใหม่ๆ การขับรถในระยะทางไกลติดต่อกันเป็นเวลานาน จะทำให้ผู้ขับขี่เกิดอาการเมื่อยล้า อ่อนเพลีย และหลับใน เป็นสาเหตุให้เกิดอุบัติเหตุทางถนนได้ หากผู้ขับขี่ง่วงนอนจะมีโอกาสหลับใน หรือหลับประมาณ 3 - 5 วินาที ซึ่งจะทำให้รถวิ่งอย่างไร้การควบคุม เกิดการประสาธนาหรืออุบัติเหตุร้ายแรงอื่นๆ ได้

ข้อแนะนำ ก่อนออกเดินทาง ผู้ขับขี่ควรพักผ่อนให้เพียงพอ ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และยาที่มีฤทธิ์ต่อประสาท เช่น ยาแก้หวัด แก้อาเจียน ลดน้ำหนัก หรือแก้ภูมิแพ้ เพราะจะทำให้เกิดการหลับในได้ เดินทางไกล ควรมีคนร่วมเดินทางไปด้วยเพื่อช่วยคนขับง่วงนอน ควรแวะจอดพักบริเวณสถานีบริการน้ำมันหรือจุดพักริมทาง แต่หากไม่สามารถแวะพักได้ ให้ใช้วิธีจับจุดที่หลังศีรษะได้จุมูก หรือใช้ปลายเล็บนิ้วโป้งจิกลงปลายนิ้วก้อยของมือข้างเดียวกัน จะช่วยลดอาการง่วงนอนได้

การขับรถเร็วเกินอัตราที่กำหนด ถือเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุทางถนนสูงสุด เนื่องจากความเร็วที่เพิ่มขึ้นจะส่งผลต่อระยะทางในการหยุดรถ และหากประสบอุบัติเหตุจะทำให้แรงปะทะ ณ จุดเกิดเหตุเพิ่มสูงขึ้น

ข้อแนะนำ เพื่อความปลอดภัย ผู้ขับขี่ควรขับรถในอัตราความเร็วตามที่กฎหมายกำหนด คือ ไม่เกิน 90 กม./ชม. นอกจากจะช่วยเหลือพลังงานแล้ว หากเกิดเหตุฉุกเฉิน ผู้ขับขี่จะได้มีเวลาเพียงพอในการตัดสินใจแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้อย่างทันท่วงที ซึ่งจะช่วยลดความรุนแรงจากการชนและการเสียชีวิตหรือการบาดเจ็บได้

