

5 วิธีปลูกสติไม่ให้วอก ขณะขับรถทางไกล ป้องกันอุบัติเหตุบนท้องถนน



หลับใน คือ ภัยเงียบบนท้องถนนที่อันตรายกว่าที่คิด เพราะแม้จะเพียงไม่กี่วินาที ก็อาจเกิดอุบัติเหตุร้ายแรงถึงชีวิตได้ การขับรถทุกวันนี้จึงไม่ใช่แค่ระวังตนเองเท่านั้น แต่ยังต้องระวังผู้ร่วมทางที่อาจอยู่ในภาวะอ่อนล้า สะลึมสะลือ หรือหลับโดยไม่รู้ตัว ซึ่งจากสถิติพบว่า อุบัติเหตุจำนวนมากมักมีสาเหตุมาจากการหลับใน การพักผ่อนไม่เพียงพอจึงไม่ใช่เรื่องส่วนตัวอีกต่อไป แต่เป็นความรับผิดชอบต่อความปลอดภัยของทุกชีวิตบนท้องถนน

ขั้นตอน เตรียมพร้อมก่อนขับรถทางไกล

1.เตรียมคนขับ โดยพักผ่อนให้เพียงพอ ควรมีการแวะพักเพื่อปรับเปลี่ยนอิริยาบถเป็นระยะ เพื่อป้องกันอาการง่วงนอน และต้องขับรถด้วยความระมัดระวัง ปฏิบัติตามกฎหมายจราจรอย่างเคร่งครัด ที่สำคัญต้องไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิดหรือทานยาที่ทำให้ง่วง เช่น ยาลดน้ำมูก ยาภูมิแพ้ ยาแก้ไอ เป็นต้น

2.เตรียมสภาพรถ โดยการตรวจเช็คลมยาง ไฟส่องสว่างและไฟเลี้ยว ตรวจระบบเบรกให้มีความสมบูรณ์ และใช้งานได้เต็มประสิทธิภาพ ตรวจสอบน้ำมันในหม้อแบตเตอรี่ เติมน้ำมันเครื่องให้พร้อม และควรมีเครื่องมือประจำรถและอะไหล่ต่างๆสำรองติดรถเอาไว้ระหว่างการเดินทางไกล ผู้ขับควรสร้างความตื่น

ตัวให้กับตัวเอง 5 วิธีดังนี้

- 1.เปิดหน้าต่างเป็นระยะเพื่อการถ่ายเทอากาศ
- 2.สวมแว่นตากันแดด หรือ ใช้ที่บังแดดเพื่อลดแสงจ้า หรือแสงสะท้อนที่ทำให้มองเห็นไม่ชัดเจนขณะขับรถในช่วงที่แสงแดดแรง
- 3.หลีกเลี่ยงการขับรถติดต่อกันเป็นเวลานาน ควรแวะพักเป็นระยะหรือมีคนขับสลับเปลี่ยนกัน
- 4.ช่วงรถติด หรือ ติดไฟแดง สามารถลดอาการเมื่อยล้าของสายตาและกล้ามเนื้อ โดยมองไปยังต้นไม้สีเขียว หรือหลังคาตึกสายตาสักครู่ และนวดบริเวณต้นคอและขา 2 ข้าง
- 5.ควรหยุดพักบ่อยๆ จิบน้ำหรือหาเครื่องดื่มที่ช่วยเพิ่มความสดชื่น ไม่ว่าจะเป็นเครื่องดื่มร้อนหรือเย็นเพื่อให้ตื่นตัวตลอดเวลา

หากขณะขับอยู่ในช่วงที่ฝนตก มีข้อปฏิบัติเพื่อป้องกันอุบัติเหตุ ดังนี้

- 1.เปิดไฟหน้ารถเสมอ โดยเปิดไฟต่ำ
- 2.เปิดใบปัดน้ำฝน โดยปรับความเร็วใบปัดน้ำฝนให้

สัมพันธ์กับความแรงและปริมาณฝนตก

- 3.ลดความเร็ว เพื่อเพิ่มความระมัดระวังให้มากขึ้น
- 4.ให้ทิ้งระยะห่างจากคันหน้า เพราะสภาพถนนที่เปียกชื้น ต้องใช้ระยะทางในการหยุดรถเพิ่มขึ้น
- 5.หลีกเลี่ยงการแซง แต่หากจำเป็นต้องประเมิณสถานการณ์ ความเร็วและระยะห่างของรถทั้งในช่องซ้ายและขวาให้ดีกว่า
- 6.รถลื่นไถลหรือเหินน้ำ ห้ามเหยียบเบรกจนล้อหยุดหมุนในทันที เพราะรถอาจพลิกคว่ำได้ ให้แก้ไขโดยลดความเร็ว ใช้เกียร์ต่ำ จนกว่ารถจะทรงตัวได้ แล้วจึงค่อยเหยียบเบรกเพื่อหยุดรถ

นอกจากนี้อย่าลืมคาดเข็มขัดนิรภัยทุกครั้ง หากพบเห็นผู้บาดเจ็บจากอุบัติเหตุ ขอให้โทรแจ้งขอความช่วยเหลือจากทีมแพทย์กู้ชีพ โทร 1669 ซึ่งเป็นผู้ที่มีความรู้ความชำนาญ จะเกิดความปลอดภัยกับผู้บาดเจ็บมากขึ้น

จิตใจของเราทำดีเวลาไหน มันก็ดีเวลานั้น
ความดี ความชั่ว ไม่ขึ้นกับฟ้ากับดิน
ขึ้นอยู่กับจิตกับใจ กับความประพฤติของเรา
หลวงปู่หล้า เขมปัตโต



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๒/๒๕๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า **สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล**

เลขประจำตัวประชาชน **๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙** เชื้อชาติ **ไทย** สัญชาติ **ไทย** อายุ **๓๗** ปี อาชีพ **นักธุรกิจ**

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ **๗๔๓/๓๗** หมู่ที่ **-** ซอย **-** ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน **เลียบฯฝั่งเหนือ**

แขวง / ตำบล **หนองแขม** เขต / อำเภอ **หนองแขม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

เป็น **เจ้าของ** หนังสือพิมพ์ชื่อ **249 สื่อออนไลน์**

มีวัตถุประสงค์ **เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด**

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก **ภาษาไทย**

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก **เป็นแผ่น**

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ **รายวัน**

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ **บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ **๗** เดือน **กุมภาพันธ์** พุทธศักราช **๒๕๖๒**

(ลงชื่อ)

นางสาวกนกกร ศักดาเดช

(นางสาวกนกกร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

