

เตรียมพร้อมก่อนเดินทางไกล

การเดินทางไกลเป็นเรื่องที่หลายคนต้องทำ ไม่ว่าจะกลับภูมิลำเนา ท่องเที่ยว หรือทำงาน แต่สิ่งที่ต้องตระหนักคือ “อุบัติเหตุทางถนน” ยังคงเป็นสาเหตุสำคัญของการบาดเจ็บและเสียชีวิตทั่วโลก โดยข้อมูลจากองค์การอนามัยโลก (WHO) ระบุว่าอุบัติเหตุจำนวนมากเกิดจากความประมาท ความเหนื่อยล้า และการเตรียมตัวที่ไม่เพียงพอ ซึ่งหลายกรณีสามารถป้องกันได้หากมีการเตรียมความพร้อมก่อนเดินทาง

ประเด็นสำคัญที่ควรคำนึงก่อนเดินทางไกล

1. **ความพร้อมของผู้ขับขี่** การพักผ่อนไม่เพียงพอทำให้สมาธิลดลง ตัดสินใจช้าลง และเสี่ยงต่ออาการหลับใน โดยเฉพาะการขับต่อเนื่องหลายชั่วโมง
2. **ความเร็วเกินกำหนด** ยิ่งขับเร็ว ระยะเวลายิ่งมาก โอกาสเกิดอุบัติเหตุรุนแรงสูงขึ้น
3. **สภาพรถต้องพร้อมใช้งาน** รถที่ไม่ได้ตรวจเช็คอาจเกิดปัญหาระหว่างทาง เช่น ยางเสื่อม เบรกไม่สมบูร์น หรือระบบไฟขัดข้อง ซึ่งเพิ่มความเสี่ยงต่ออุบัติเหตุ
4. **สภาพถนนและสภาพอากาศ** ฝนตก หมอกหนา หรือเส้นทางไม่คุ้นเคย อาจทำให้การมองเห็นลดลง จำเป็นต้องใช้ความเร็วเหมาะสมและระมัดระวังมากขึ้น
5. **พฤติกรรมเสี่ยงของผู้ขับขี่** การใช้โทรศัพท์ ขับเร็วเกินกำหนด หรือดื่มแอลกอฮอล์ก่อนขับ เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้อุบัติเหตุรุนแรงขึ้น

เตรียมตัวก่อนขับรถทางไกล

- พักผ่อนให้เพียงพอ อย่างน้อย 6-8 ชั่วโมงก่อนเดินทาง
- ตรวจสอบสภาพรถ เช่น ยาง เบรก น้ำมันเครื่อง ไฟส่องสว่าง
- วางแผนเส้นทางล่วงหน้า ตรวจสอบสภาพจราจร จุดพักรถ และสถานีบริการน้ำมัน
- หยุดพักทุก 2 ชั่วโมง เพื่อลดอาการเหนื่อยล้า
- หลีกเลี่ยงแอลกอฮอล์ และยาที่ทำให้ง่วง
- เตรียมอุปกรณ์ฉุกเฉิน เช่น ยางอะไหล่ เครื่องมือพื้นฐาน ไฟฉาย หรือชุดปฐมพยาบาล

ข้อแนะนำระหว่างเดินทาง

- ใช้ความเร็วตามกฎหมายและสภาพถนน
- คาดเข็มขัดนิรภัยทุกครั้ง
- ไม่ใช้โทรศัพท์ขณะขับรถ
- หากเริ่มง่วง ให้จอดพักทันที อย่าฝืนขับต่อ

การเตรียมตัวก่อนขับรถทางไกลอาจดูเป็นเรื่องเล็ก แต่ช่วยลดความเสี่ยงได้มาก เพราะความปลอดภัยไม่ได้ขึ้นอยู่กับโชคเพียงอย่างเดียว แต่ขึ้นอยู่กับ การวางแผน ความมีสติ และความรับผิดชอบต่อชีวิตของตนเองและผู้อื่น

เตรียมพร้อมก่อนออกเดินทางทุกครั้ง เพื่อให้ทุกการเดินทางปลอดภัย

////////////////////////////////////

ด้วยความปรารถนาดีจาก...สำนักงานเครือข่ายลดอุบัติเหตุ สสส.

