



## ایمنی منزل در هنگام سفر:

- \* حتما مطمئن باشید که تمام درها و پنجره ها را بسته اید.
- \* شیر گاز را حتما چک کنید و کاملاً ببندید.
- \* از دادن کلید منزل به افراد غیرمطمئن و نا آشنا خودداری کنید.
- \* اگر وسایل قیمتی در منزل دارید (مثل طلا- پول و...) در صورت امکان در اختیار شخص قابل اطمینانی قرار دهید یا در جای مناسبی نگهداری کنید.

## ایمنی و سلامت راننده و سرنشینان در هنگام سفر:

- \* همیشه پیش از سفر، خوب استراحت کنید تا در زمان رانندگی دچار خستگی و خواب آلودگی نشوید.
- \* بستن کمربند ایمنی علاوه بر تامین سلامت راننده باعث می شود تسلط بیشتری در رانندگی داشته باشید.
- \* هنگام رانندگی با تلفن همراه صحبت نکنید.
- \* از سوار کردن سرنشینان بیش از حد مجاز خودرو خودداری کنید.
- \* 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.
- \* زمان رانندگی در شب از نور مناسب استفاده کنید.



## ایمنی خودرو:

\* سعی کنید پیش از سفر خودروی خود را از هر نظر کنترل کنید تا دچار نقص فنی نباشد. (باد لاستیک ها، روغن موتور، روغن ترمز، برف پاکن ها، چراغها، باتری و...)

\* وسایل ایمنی و اولیه مورد نیاز تعمیر ماشین را حتماً همراه داشته باشید (چراغ قوه، مثلث خطر، لاستیک زاپاس، کپسول اطفاء حریق، جعبه لوازم ایمنی، زنجیر چرخ و...)

\* در هنگام نوروز به دلیل نوسانات آب و هوا و غیر قابل پیش بینی بودن شرایط جوی سعی کنید در هنگام روز رانندگی کنید چرا که رانندگی در شب می تواند با خطای دید و حوادث بیشتری همراه باشد.

\* به علائم رانندگی و تابلوهای هشدار دهنده در جاده ها به ویژه در جاده های کوهستانی توجه کنید.

\* در هنگام رانندگی در شب از نور بالا استفاده نکنید، زیرا دید راننده جلوی شما را دچار مشکل می کند. (فقط در صورت نیاز از این نور استفاده کنید) حتماً از آب آشامیدنی سالم و بهداشتی استفاده کنید، چون مصرف آب های آلوده و غیربهداشتی باعث بروز بیماری هایی مثل حصبه، وبا، هیپاتیت، اسهال و بیماری های انگلی می شود

