



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، هپاتیت، اسهال و بیماری های انگلی می شود



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهرد
معاونت بهداشت
کمیته علمی تولید رسانه های آموزشی



بهداشت محیط زیست:

- * از ریختن زباله های خود در جاده، کنار رودخانه ها، جنگل و... خودداری کنید (حتماً کیسه مخصوص زباله ها را در ماشین همراه خود داشته و هنگام توقف ماشین کیسه های زباله را در سطح آشغال بیاندازید)
- * از دستشویی های بین راهی استفاده کنید و از آلوده کردن جنگل و رودخانه خودداری کنید.
- * از روشن کردن آتش در جنگل خودداری کنید، چون می تواند منجر به آتش سوزی شود.
- * حتماً از آب آشامیدنی سالم و بهداشتی استفاده کنید، چون مصرف آب های آلوده و غیربهداشتی باعث بروز بیماری هایی مثل حصبه، وبا، هپاتیت، اسهال و بیماری های انگلی می شود.
- * هرگز از یخ های غیربهداشتی برای تهیه آب سرد استفاده نکنید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شاهرود
معاونت بهداشت
کمیته علمی تولید رسانه های آموزشی

