

เมาไม่ขับ...เพื่อลดอุบัติเหตุ



ผลของแอลกอฮอล์ ต่อการจับที่ยานพาหนะ

- ทำให้รวบรวมสมาธิในการจับที่ยานพาหนะได้ยากขึ้น
- ทำให้ปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งต่างๆ รอบกายช้าลง
- ทำให้ประสิทธิภาพการมองเห็นและการได้ยินแย่ลง
- ทำให้กล้ามเนื้ออ่อนแรง ซึ่งส่งผลให้เกิดความประมาทในการขับมากขึ้นเช่นกัน



เปรียบเทียบระดับ แอลกอฮอล์ในเลือด กับโอกาสเกิดอุบัติเหตุจราจร

ระดับแอลกอฮอล์ในเลือด (มก. %)	โอกาสเกิดอุบัติเหตุเมื่อเทียบกับคนที่ไม่ดื่มสุรา
20	ใกล้เคียงกับคนไม่ดื่มสุรา
50	โอกาสเกิดอุบัติเหตุเพิ่มเป็น 2 เท่า
80	โอกาสเกิดอุบัติเหตุเพิ่มเป็น 3 เท่า
100	โอกาสเกิดอุบัติเหตุเพิ่มเป็น 6 เท่า
150	โอกาสเกิดอุบัติเหตุเพิ่มเป็น 40 เท่า
มากกว่า 200	ไม่สามารถวัดได้ เนื่องจากควบคุมการทดลองไม่ได้

ดื่มแล้วขับ ถูกจับ โทษหนักกว่าเดิม

* หากคุณดื่มแล้วขับและถูกตรวจพบว่ามึนระดับแอลกอฮอล์ในเลือดเกิน 50 มก. % เป็นผู้ขับขี่ที่เมาสุราจะถูกลงโทษตามกฎหมายและถูกควบคุมความปลอดภัย ตาม พ.ร.บ. จราจรทางบก (ฉบับที่ 7) พ.ศ. 2550 ซึ่งมีบทลงโทษจำคุกเป็นเหตุให้ผู้ขับขี่ถึงแก่ความตาย จำคุกถึง 10 ปี ปรับ 200,000 บาท และเพิกถอนใบอนุญาตขับขี่



ฤทธิ์ของแอลกอฮอล์ส่งผลต่อร่างกาย (50 มก. % = เหล้ากัน 2 แก้ว หรือเบียร์กัน 2 กระป๋องใหญ่)

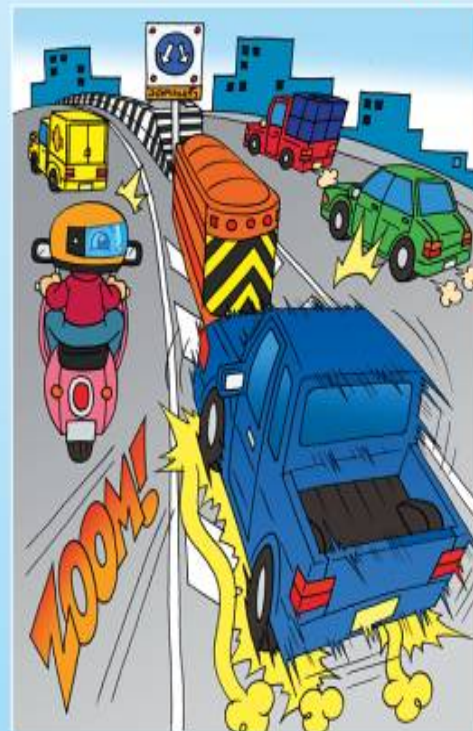
50mg % = 2 + 2

* พ.ร.บ. ควบคุมเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พ.ศ. 2551 ได้กำหนดให้มีการห้ามผู้ใดบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์บนทางในทางขณะขับขี่ หรือในขณะโดยสารอยู่ในรถ หรือบนรถ หากฝ่าฝืนจะเข้าข่ายผิดกฎหมายทันที และต้องระวางโทษจำคุกไม่เกิน 6 เดือน และปรับไม่เกิน 10,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ

ข้อกำหนด เกี่ยวกับ ความเร็ว ของรถ... ที่ต้องรู้ !!

ประเภทของรถ	นอกเขตเทศบาล	ในเขต กทม. เขตเมืองพัทยา เขตเทศบาล
รถบรรทุกที่มีน้ำหนักบรรทุกเกิน 1,200 กก. ขึ้นไป	80 กม./ชั่วโมง	60 กม./ชั่วโมง
รถโดยสาร		
รถลากจูง รถพ่วง รถยนต์บรรทุก	60 กม./ชั่วโมง	45 กม./ชั่วโมง
รถสามล้อ		
รถยนต์เก๋ง	90 กม./ชั่วโมง	80 กม./ชั่วโมง
รถจักรยานยนต์		

“ การขับรถเร็วเกินอัตราที่กำหนด มีอัตราโทษปรับตั้งแต่ 200 - 500 บาท อัตราตามข้อกำหนด ปรับไม่เกิน 1,000 บาท และถูกพักใช้ใบอนุญาตขับขี่ ”



เมาไม่ขับ ขับไม่เร็ว สวมหมวกนิรภัย



ด้วยความปรารถนาดีจาก...
งานสุศึกษาและพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ
โรงพยาบาลพรหมคีรี
โทร. 075-396123 . 075-396107

“หมวกนิรภัย” ช่วยชีวิตได้จริง

- หมวกนิรภัยช่วยป้องกันอันตรายจากการบาดเจ็บที่ศีรษะ
- หมวกนิรภัยช่วยป้องกันการเสียชีวิตจากการบาดเจ็บทางสมอง
- หมวกนิรภัยช่วยลดค่ารักษาพยาบาลและจำนวนวันในการพักรักษาตัว



“พระราชบัญญัติจราจร
ทางบก พ.ศ. 2522 ที่มีการแก้ไขเพิ่มเติมกำหนดให้
ผู้ขับขี่รถจักรยานยนต์ และผู้โดยสารต้องสวม
หมวกนิรภัย เพื่อป้องกันอันตรายในการขับขี่
และหากฝ่าฝืน จะมีโทษปรับไม่เกิน 500 บาท
หากผู้ขับขี่ให้ผู้โดยสาร (ซ้อนท้าย) โดยไม่สวม
หมวกนิรภัย ผู้ขับขี่จะต้องถูกปรับเป็น 2 เท่า
ของโทษที่กำหนด”



หมวกนิรภัย แบบปิดเต็มหน้าดีที่สุด
บังลม กันฝุ่น ให้ความปลอดภัยทั้ง
ศีรษะ ไม่ต้องกลัวหายใจไม่ออก หรือ
ไม่ได้ยินเสียง เพราะมีการเจาะรูไว้ให้
เรียบร้อยแล้ว



หมวกนิรภัยโดยปกติแล้วจะ
มีอายุการใช้งานประมาณ 3 ปี
เกินกว่านั้น ควรหาซื้อใหม่
เนื่องจากการเสื่อมสภาพของ
พลาสติก และโฟมจนไม่สามารถ
รับแรงกระแทกแทนศีรษะได้



เลือกสีที่ทำให้เห็นเด่นชัดแต่ไกล
เช่น สีเหลือง ส้ม แดง
รถอื่นเห็นง่ายจะระวังได้

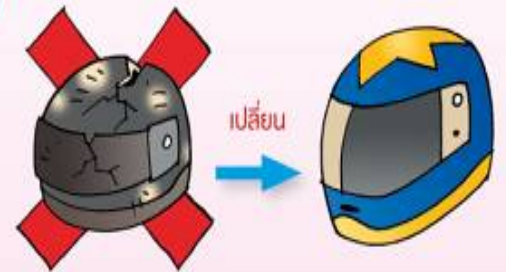


ความเร็ว ที่ค่อนข้างปลอดภัยใน
การขับขี่ไม่ควรเกิน 60 กม./ชม.
เป็นความเร็วที่หมวกนิรภัย
ที่ได้มาตรฐานพอจะรับได้
อย่างประมาท เป็นดีที่สุด



เรื่อง ควรรู้ ว่าด้วย หมวกนิรภัย

เปลี่ยนหมวกนิรภัยทันทีหลังเกิดอุบัติเหตุ
และหมวกได้รับแรงกระแทกแล้ว ไม่ควร
นำหมวกดังกล่าวมาใช้อีก



เสี่ยงการแว่น
หมวกนิรภัยใกล้
ถึงน้ำมัน รถจักรยานยนต์
เพราะไอระเหยของน้ำมัน
จะทำให้โฟม
เสื่อมสภาพเร็วขึ้น



เลือกหมวกนิรภัยที่
มีมาตรฐานอุตสาหกรรม
(มอก.369-2539) และ
ที่อยู่ของผู้ผลิต ที่มีรายชื่อว่า
ได้รับมาตรฐานของสอ. พร้อม
คำแนะนำวิธีใช้ หมวกที่มี
ตราสอ. อย่างเดียว ของปลอม
แน่นอน ใครที่ทำได้สติกเกอร์ง่าย ๆ



สวมหมวกนิรภัยและรัดคางให้พอดีทุกครั้ง
ทั้งผู้ขับขี่และผู้โดยสารไม่ว่าจะขับขี่
ในระยะทางใกล้หรือไกล กลางวันและกลางคืน



หมวกดีแค่ไหน แต่ถ้าไม่รัดสายรัดคาง ก็ไม่มีประโยชน์
เพราะหากเกิดอุบัติเหตุ หมวกจะกระเด็นออกจากศีรษะ
ไม่สามารถป้องกันการบาดเจ็บได้