



# ปก.แนะเตรียมพร้อมก่อนเดินทาง ปฏิบัติตามกฎ เลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง

## ...เดินทางปลอดภัย

การเตรียมพร้อมก่อนเดินทาง การขับรถยนต์อย่างปลอดภัย โดยปฏิบัติตามกฎหมายจราจรอย่างเคร่งครัด และหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงอุบัติเหตุ จะช่วยเพิ่มความปลอดภัยในการเดินทาง เพื่อความปลอดภัย กระทรวงมหาดไทย โดยกรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย (ปภ.) ขอแนะข้อควรปฏิบัติในการป้องกันอุบัติเหตุทางถนน ดังนี้

### การเตรียมพร้อมก่อนเดินทาง

#### เตรียมร่างกายให้พร้อมขับรถ

- นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ เมื่อป้องกันการหลับในขณะขับรถ
- ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เพราะทำให้ประสิทธิภาพในการขับรถลดลง
- ไม่ทานยาที่มีฤทธิ์กดประสาท เพราะทำให้มีอาการง่วงนอน และหลับในขณะขับรถ

### "ขับรถมีน้ำใจ รักษาวินัยจราจร"

#### ตรวจสอบรถให้พร้อมใช้งาน



ระบบเบรก ยางรถยนต์ สัญญาณไฟ และอุปกรณ์ประจำรถอยู่ในสภาพพร้อมใช้งาน



ตรวจสอบระดับน้ำมันเครื่อง น้ำมันเบรก น้ำมันคลัตช์ และน้ำมันเบรตเตอร์ให้อยู่ในค่าที่กำหนด



หากรถมีอาการผิดปกติ ให้นำรถเข้าศูนย์บริการ เพื่อตรวจสอบและซ่อมแซมทันที

#### ศึกษาและเลือกใช้เส้นทางที่ปลอดภัย

- ตรวจสอบสภาพเส้นทางทางแผนที่ อาจหลีกเลี่ยงเส้นทาง หรือระบบนำทางอัจฉริยะ
- หลีกเลี่ยงเส้นทางที่ไม่คุ้นเคย ซ้ำรถ หรืออยู่ระหว่างการซ่อมแซม

### หลักปฏิบัติในการขับรถอย่างปลอดภัย



จัดทำน้ำใจให้พร้อมขับรถ โดยปณิธานภายในใจ การเคารพ และเคารพก่อนออกถนน



ปฏิบัติตามกฎหมายจราจร โดยไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ไม่อยู่ในระยะกระชั้นชิด และไม่ขับรถย้อนศร



ใช้อุปกรณ์นิรภัยทุกครั้ง ที่เดินทาง จะช่วยลดการบาดเจ็บรุนแรงและเสียชีวิตจากอุบัติเหตุ



ไม่ประกอบกิจกรรมอื่นขณะขับรถ เพราะทำให้ไม่มีสมาธิในการขับรถ และไม่สามารถแก้ไขเหตุการณ์ได้ทันทั่วทั้ง

### หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงอุบัติเหตุ



- ใช้ความเร็วไม่ต่ำกว่าที่กำหนด โดยปฏิบัติตามป้ายจำกัดความเร็วอย่างเคร่งครัด
- ลดความเร็วเมื่อขับผ่านชุมชน โรงเรียน หรือเส้นทางที่มีทัศนวิสัยไม่ดี



- หากมีอาการเมา ให้ใช้บริการรถแท็กซี่ หรือโดยสารสาธารณะ หรือให้เพื่อนที่ไม่เมาขับรถแทน
- จอดรถพักในบริเวณที่ปลอดภัย รอจนร่างกายค่อยขับต่อไปต่อ



- ใช้อุปกรณ์เสริมทุกครั้งที่ใช้โทรศัพท์ แต่ไม่การคุยโทรศัพท์เป็นเวลานาน
- ให้เพื่อนรับโทรศัพท์แทน หรือจอดรถคุยโทรศัพท์ในบริเวณที่ปลอดภัย



- หยุดพักในบริเวณที่ปลอดภัย ทุก 2 ชั่วโมง หรือระยะทาง 150 - 200 กิโลเมตร
- ไม่ดื่มแอลกอฮอล์เมื่อมีอาการง่วงนอน เพื่อป้องกันอุบัติเหตุจากการหลับใน

ที่สำคัญ ผู้ขับขี่ควรจัดเตรียมอุปกรณ์ฉุกเฉินไว้ประจำรถ หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงอุบัติเหตุ เร็ว เมา โกรธ ง่วง...ไม่ขับ มีน้ำใจกับผู้อื่นร่วมใช้เส้นทาง และปฏิบัติตามกฎหมายจราจรอย่างเคร่งครัด จะช่วยให้งานการเดินทางเต็มไปด้วยความสุขและปลอดภัย