



กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ  
Department of Health Service Support

# ความรู้สุขภาพ

สำนักสื่อสารและประชาสัมพันธ์ กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ



[www.facebook.com/theprhss](https://www.facebook.com/theprhss)



[www.youtube.com/ThePRhss](https://www.youtube.com/ThePRhss)



[www.tiktok.com/@theprhss](https://www.tiktok.com/@theprhss)



[www.twitter.com/@prhss](https://www.twitter.com/@prhss)

## สุขสันต์วันสงกรานต์ เดินทางอย่างมีสติและปลอดภัย

ในช่วงเทศกาลสงกรานต์นี้ เส้นทางสายต่าง ๆ มีการจราจรหนาแน่น เนื่องจากเป็นวันหยุดต่อเนื่องหลาย ๆ ท่านเดินทางกลับบ้านฉลองสงกรานต์จำนวนมาก จึงมีความเสี่ยงที่จะเกิดอุบัติเหตุบนท้องถนนสาเหตุหลัก ๆ ที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุบนท้องถนน มาจากความประมาทและขาดสติ การเตรียมพร้อมด้วยการเดินทางกลับบ้านฉลองสงกรานต์อย่างมีสติและปลอดภัยจึงเป็นสิ่งสำคัญ ที่จะช่วยลดอุบัติเหตุช่วงสงกรานต์และเพื่อการเดินทางที่ปลอดภัย สามารถปฏิบัติได้ ดังนี้

### เช็ครถ เช็คคน ก่อนออกเดินทาง

- หากไม่ชำนาญเส้นทาง ควรศึกษาเส้นทาง ด้วยการวางแผน ตรวจสอบ เลือกใช้เส้นทางที่ปลอดภัย เพื่อป้องกันอุบัติเหตุทางถนน
- ตรวจสอบสภาพรถให้พร้อมใช้งาน เช่น ยางรถยนต์ที่อยู่ในสภาพสมบูรณ์ แรงดันลมยางให้มากกว่าปกติ เนื่องจากช่วงฤดูร้อน ผิวถนนมีอุณหภูมิสูง ทำให้ยางเสื่อมสภาพเร็วกว่าปกติ ระบบเบรกต้องสามารถหยุดรถได้ในระยะที่กำหนด
- หากเดินทางระยะไกล เตรียมตัวนอนพักผ่อนให้เพียงพอ ควรมีเพื่อนร่วมเดินทางไปด้วย เพื่อผลัดเปลี่ยนกันขับรถและชวนพูดคุย เพื่อช่วยป้องกันอุบัติเหตุจากการหลับใน
- หากเกิดอาการง่วง เพลีย จากการขับรถเป็นเวลานาน สมองจะมึนและไม่สดชื่น ให้จอดพักจิบสัก ๑๕-๒๐ นาที ดื่มน้ำเย็น ดื่มน้ำก่อนที่จะจิบ เนื่องจากกาแฟไม่ได้ออกฤทธิ์ทันที แต่จะออกฤทธิ์หลัง ๑๐-๑๕ นาทีไปแล้ว วิธีนี้จะช่วยให้ตื่นพอดี และสดชื่นทันก่อนออกรถอีกครั้ง ร้องเพลง เคี้ยวหมากฝรั่ง หรือกินผลไม้รสเปรี้ยว เพื่อไล่ความง่วงและเรียกสติกลับมา

### โทร ง่วง เมา เราไม่ขับ

- การเมาแล้วขับเป็นอีกสาเหตุสำคัญมากในช่วงเทศกาลสงกรานต์ การดื่มเหล้าหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ มีผลทำให้เสียการทรงตัว พุดไม่ชัด สายตาพร่ามัว ตอบสนองช้า การตัดสินใจช้าลง และผิดพลาดง่ายขึ้น เมื่อขับรถขณะเมาขาดสติจึงทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย ดังนั้นควรหลีกเลี่ยงการดื่มเหล้าหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- การใช้โทรศัพท์ขณะขับรถ ไม่ว่าจะเป็นการโทรศัพท์ การใช้อินเทอร์เน็ต และการแชท เพราะจะทำให้เราแยกประสาทไม่ได้ เนื่องจากในการขับรถเราใช้ทั้งสายตา หู มือและประสาทสัมผัสต่าง ๆ หากจดจ่ออยู่กับโทรศัพท์อย่างเดียว อาจทำให้สติในการขับรถลดน้อยลงและมีโอกาสเกิดอุบัติเหตุเช่นกัน

### มีสติ และอยู่ในความไม่ประมาท

ความประมาทอีกหนึ่งอย่าง คือ การขับรถเร็ว เพื่อไปถึงจุดหมายให้เร็วขึ้น การขับรถแข่งทางโค้ง ขับรถเปลี่ยนเลนกะทันหัน เบรกรถกะทันหัน ขับรถฝ่าไฟแดง เป็นสิ่งที่ไม่ควรทำ เพื่อความปลอดภัยของคุณและเพื่อนร่วมทาง จึงควรรักษาวินัยตามกฎหมายจราจร มีสติ อยู่ในความไม่ประมาท ฉลองสงกรานต์ ปีใหม่ไทยอย่างมีความสุข และเดินทางอย่างปลอดภัย

- แหล่งข้อมูล :
- ๑) โรงพยาบาลวังโป่ง
  - ๒) สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)