



## กรมควบคุมโรค เตือนสงกรานต์นี้เตรียมคนและรถให้พร้อม เนะ ๕ วิธีแก้ง่วงในการเดินทางไกล

วันนี้ (๘ เมษายน ๒๕๕๙) นายแพทย์อำนวยการ กาจจันะ อธิบดีกรมควบคุมโรค กล่าวว่า ในช่วงเทศกาลสงกรานต์ปีนี้ จะมีวันหยุดยาวติดต่อกันหลายวัน ทำให้ประชาชนเดินทางกลับยังภูมิลำเนาและมีการใช้ยานพาหนะจำนวนมากตามมาเช่นกัน ทั้งรถยนต์ รถโดยสารสาธารณะ และรถจักรยานยนต์ ซึ่งประชาชนบางส่วนจะเริ่มเดินทางตั้งแต่วันเสาร์-อาทิตย์นี้ ทั้งนี้ กระทรวงสาธารณสุข เน้นรณรงค์ป้องกันและลดอุบัติเหตุทางถนน โดยเฉพาะปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญ คือ เมาแล้วขับ การขับรถเร็ว ไม่สวมหมวกนิรภัย ซึ่งจะเห็นได้จากผลสำรวจทัศนคติความคิดเห็นของประชาชนเกี่ยวกับโรคและภัยสุขภาพ หรือ ดีดีซีโพล(DDC Poll) ของกรมควบคุมโรค เรื่อง “อุบัติเหตุในช่วงเทศกาลวันหยุดยาว” ที่พบว่าประชาชนร้อยละ ๑๗.๒ เคยขับรถหลังจากดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์แล้วเกิดอุบัติเหตุหรือเกือบเกิดอุบัติเหตุ, ประชาชนร้อยละ ๒๑.๑ เคยดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในขณะที่เดินทางบนรถทั้งเป็นผู้ขับขี่หรือผู้โดยสาร, ประชาชนร้อยละ ๒๕.๘ เคยใช้โทรศัพท์ขณะขับรถแล้วเกิดอุบัติเหตุหรือเกือบเกิดอุบัติเหตุ และประชาชนร้อยละ ๑๙.๔ เคยขับรถขณะง่วงนอนแล้วเกิดอุบัติเหตุหรือเกือบเกิดอุบัติเหตุ

ข้อแนะนำก่อนการเดินทางไกล ประชาชนควรมีการเตรียมพร้อมทั้งสภาพรถและเตรียมคนขับ ดังนี้ ๑.ควรมีการวางแผนการเดินทาง ๒.ตรวจเช็คคลมยางหรือน้ำมันต้องพอดีกกับการเดินทางไกล ๓.ไฟส่องสว่างและไฟเลี้ยวมีการทดสอบก่อนเดินทาง และ ๔.ต้องตรวจเช็คความพร้อมของที่ปิดน้ำฝน แตรรด หม้อน้ำ และน้ำมันเครื่องก่อนออกเดินทาง สำหรับคนขับ ซึ่งถือเป็นบุคคลที่สำคัญที่สุดในการป้องกันและลดอุบัติเหตุในครั้งนี้ ควรมีการเตรียมตัวเอง ดังนี้ ๑.ต้องพักผ่อนให้เพียงพอ ๒.ต้องไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิดหรือทานยาที่ทำให้ง่วง เช่น ยาลดน้ำมูก ยาภูมิแพ้ ยาแก้ไอ เป็นต้น ๓.หากมีปัญหาสายตา เช่น สั้น ยาว เอียง ควรใส่แว่นตลอดเวลาที่ขับรถ และ ๔.ขับรถด้วยความระมัดระวัง ปฏิบัติตามกฎหมายจราจรอย่างเคร่งครัด

นายแพทย์อำนวยการ กล่าวต่อไปว่า ข้อแนะนำ ๕ วิธีง่าย ๆ แก้ง่วงนอนขณะขับรถทางไกล ดังนี้ ๑.หาเครื่องดื่มมาช่วยเพิ่มความสดชื่น ไม่ว่าจะเป็นเครื่องดื่มร้อนหรือเย็น ที่สามารถเพิ่มความสดชื่นและทำให้ตื่นตัวได้เป็นอย่างดี ๒.หาของกินระหว่างขับ เช่น มันฝรั่ง ลูกอม หมากฝรั่ง นอกจากจะคลายหิวแล้ว ยังช่วยร่างกายตื่นตัวอีกด้วย ๓.สร้างความสดชื่นด้วยการลดอุณหภูมิ ปรับความเย็นแอร์ลงหรือเร่งพัดลมแรงขึ้นหันเข้าหาตัว หรือลดกระจกลงเพื่อรับอากาศจากภายนอกบ้าง และควรเตรียมผ้าชุบน้ำไว้เช็ดหน้าด้วย ๔.เปิดเพลงฟัง จะช่วยสร้างความครื้นเครงและทำให้ตื่นตัวขณะขับรถ ๕.ขับร่างกายเปลี่ยนแปลงอิริยาบถ การขับรถนานจะทำให้มีอาการง่วง การได้ขยับร่างกายเล็กน้อยๆ จะช่วยลดการเมื่อยล้า และเมื่อรู้สึกปวดเมื่อยให้ส่ายหัวบ้าง ยกมือ ยกแขน หรือเลื่อนเบาะที่นั่ง ปรับหมอนพิง เพื่อไม่ให้อยู่ท่าเดิมนานๆ

หากเกิดอาการง่วงนอน อ่อนเพลีย ก็ควรนอนหลับสักพัก แต่ต้องระมัดระวังอันตรายที่อาจเกิดจากการนอนเปิดแอร์และปิดกระจกในรถยนต์ และอาจทำให้เสียชีวิตได้ โดยพบว่าการเสียชีวิตจากการเปิดแอร์นอนในรถเกือบทุกปีอย่างน้อยปีละประมาณ ๑-๒ ราย ซึ่งอันตรายเกิดจากในขณะที่เราสตาร์ทเครื่องยนต์ทิ้งไว้ ปิดกระจกมิดชิด เท่ากับว่าเป็นการนอนดมก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์(CO) โดยที่ก๊าซพิษเหล่านั้นจะไหลเวียนมาจากระบบแอร์ของรถยนต์ ที่มีการดูดอากาศจากภายนอกมาหมุนเวียนภายในรถ ทำให้คนที่นอนอยู่ในรถขาดอากาศหายใจ และอาจเสียชีวิตได้ ถ้าหากรู้สึกร่างงวามากๆ และจำเป็นต้องนอนพักในรถยนต์ ควรหาที่จอดในที่โล่ง เมื่อจอดรถยนต์แล้วดับเครื่องยนต์ แง้มกระจกลงสักนิด ๒-๓ ซม. เพื่อระบายอากาศและรับลมจากภายนอก ห้ามเปิดแอร์และปิดกระจกโดยเด็ดขาด ให้ใช้พัดลมแอร์ช่วยให้หลับ ซึ่งพัดลมแอร์จะดูดอากาศมาหมุนเวียนในห้องโดยสาร แม้จะไม่เย็นเหมือนแอร์แต่ก็ทำให้หลับได้เช่นกัน และควรนอนพอให้หายอ่อนเพลียประมาณ ๓๐-๔๐ นาที เมื่อพร้อมแล้วจึงเดินทางต่อ

“ในโอกาสสงกรานต์ปีนี้ ขอให้ประชาชนเดินทางกลับบ้านด้วยความปลอดภัย หากพบเห็นผู้บาดเจ็บจากอุบัติเหตุ หรือพบผู้ที่นอนในรถนานผิดปกติ เคาะเรียกแล้วไม่รู้สึกตัว ขอให้โทรขอความช่วยเหลือจากทีมแพทย์กู้ชีพ โทร ๑๖๖๙ หากประชาชนมีข้อสงสัยสามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่สายด่วนกรมควบคุมโรคโทร ๑๔๒๒” นายแพทย์อำนวยการ กล่าว

\*\*\*\*\*