

## สงกรานต์กลับบ้านปลอดภัย ง่วง เมา โทรม ไม่ขับ

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข แนะนำประชาชนที่จะเดินทางในช่วงวันหยุดยาวเทศกาลสงกรานต์ ขอให้เตรียมรถและคนให้พร้อม วางแผนการเดินทาง ตรวจสอบเช็คสภาพของรถให้พร้อมใช้งาน ผู้ขับรถควรพักผ่อนให้เพียงพอ ขับรถด้วยความระมัดระวัง คาดเข็มขัดนิรภัย สวมหมวกนิรภัย และอย่าขับรถเร็วเกินกว่ากฎหมายกำหนด เพื่อให้การเดินทางปลอดภัย ไร้อุบัติเหตุ

นายแพทย์ธีรวัฒน์ วัลย์เสถียร ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 นครราชสีมา กล่าวถึงวันหยุดยาวในช่วงวันหยุดยาวเทศกาลสงกรานต์ว่า จะมีประชาชนจำนวนมากเดินทางกลับภูมิลำเนา ส่งผลให้มีการใช้รถใช้ถนนมาก และมีแนวโน้มการเกิดอุบัติเหตุสูงกว่าช่วงปกติ ดังนั้น จึงขอแนะนำวิธีปฏิบัติ ในการเตรียมรถและเตรียมคนให้พร้อมก่อนการเดินทางไกล ด้วยการวางแผนการเดินทาง ตรวจสอบเช็คสภาพของรถให้พร้อมใช้งาน ขับรถด้วยความระมัดระวัง คนขับต้องพักผ่อนให้เพียงพอ รวมทั้งคาดเข็มขัดนิรภัยทุกครั้ง ทุกที่นั่ง ทั้งคนขับและผู้โดยสารรถยนต์ ไม่ขับรถเร็วเกินกว่ากฎหมายกำหนด และปฏิบัติตามกฎจราจรอย่างเคร่งครัด

ผู้อำนวยการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 นครราชสีมา กล่าวต่อไปว่า นอกจากนี้ คนขับควรหาวิธีแก้ง่วงขณะขับรถทางไกล เช่น หาเครื่องดื่มช่วยเพิ่มความสดชื่น หาของกินระหว่างขับ เช่น ลูกอม หมากฝรั่ง ปรับความเย็นแอร์ลงหรือเร่งพัดลมแรงขึ้นหันเข้าหาตัว หรือลดกระจกลงเพื่อรับอากาศจากภายนอกบ้าง เตรียมผ้าชุบน้ำไว้เช็ดหน้า เปิดเพลงฟัง จะช่วยสร้างความกระฉับกระเฉงและทำให้ตื่นตัวขณะขับรถ และขยับร่างกายเปลี่ยนแปลงอิริยาบถ เนื่องจากการขับรถนานจะทำให้มีอาการง่วง การได้ขยับร่างกายเล็กๆ น้อยๆ จะช่วยลดการเมื่อยล้าได้