

کودکان و نوجوانان عزیز موارد زیر را در هنگام عبور از خیابان مراعات نمایید :

۱. در هنگام عبور از خیابان دست بزرگتر خود را رها نکنید
۲. خیابان محلی برای بازی کردن نمی باشد پس در خیابان بازی نکنید
۳. در خیابان مطالعه ننمایید.
۴. هنگام عبور از خیابان عجله و بازیگوشی نکنید .
۵. هیچگاه از قسمت جلو و عقب خودروها حرکت نکنید
۶. در هنگام خروج شبانه از منزل سعی کنید از لباس های رنگ روشن استفاده نمایید.
۷. چگونگی عبور از عرض خیابان ، مفاهیم علائم و چراغ های راهنمایی را از والدین و مربیان یاد بگیرید.
۸. هرگز به طور مورب از عرض خیابان عبور ننمایید چون این کار باعث کاهش دید شما و خطای دید رانندگان می شود.
۹. نرده های کنار خیابان برای افزایش ایمنی عابران پیاده است فقط از قسمتهایی عبور کنید که فاصله ای بین نرده های محافظ برای عبور عرضی شما باز گذاشته شده باشد. هیچگاه از روی نرده ها نپرید.
۱۰. همواره به دستورات پلیس توجه داشته باشید.
۱۱. در صورت امکان برای عبور از عرض خیابان از مکانهایی عبور نمایید که پل هوایی و یا پل زیر گذر عابر پیاده داشته باشد.
۱۲. در هنگام عبور از عرض خیابان از مناطق خط کشی شده و با توجه به چراغ راهنمایی عبور نمایید.

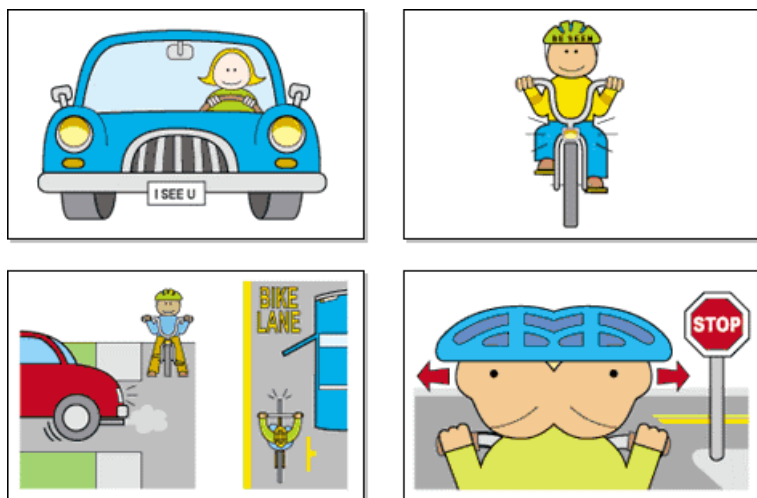
کودکان و نوجوانان عزیز در هنگام نشستن در خودرو به مسائل زیر توجه نمایید :

۱. همیشه کمربند ایمنی را ببندید
۲. هیچگاه با راننده هنگام رانندگی صحبت ننمایید.
۳. اگر زیر ۱۲ سال هستید هیچگاه در صندلی جلو و یا در کنار راننده ننشینید.
۴. هیچگاه دست و سر خود را از پنجره ماشین بیرون نیاورید.
۵. هیچگاه در اتومبیل را قبل از توقف کامل خودرو و بدون اجازه راننده باز ننمایید.
۶. در سرویس مدرسه شلوغی و سرو صدا ایجاد نکنید.
۷. از ایستادن روی صندلی خودرو به خصوص کنار یا پشت راننده خودداری کنید.
۸. هیچوقت راننده را به تند راندن تشویق ننمایید.
۹. همیشه قبل از روشن شدن ماشین مطمئن باشید که درهای خودرو قفل می باشد.
۱۰. هیچگاه با دنده و فرمان خودرو بازی نکنید حتی وقتی خودرو خاموش است.
۱۱. هیچگاه روی پنجره خودرو ننشینید.



کودکان و نوجوانان عزیز:

برای سلامتی خود و خانواده تان به نکات ایمنی توجه نمایید



دانشگاه علوم پزشکی مازندران

شبکه بهداشت و درمان شهرستان تنکابن

واحد بیماریهای غیر واگیر

دکتر آریتا ریحانی

آمنه یحیی زاده

سیده زهرا معافی مدنی

کودکان و نوجوانان عزیز نکات زیر را در هنگام دوچرخه سواری رعایت نمایید :

۱. در پارک ها و محل های امن دوچرخه سواری نمایید.
۲. از دوچرخه سواری بدون کمک دست ها و یا یک دست خودداری نمایید.
۳. از لابلای خودروهای پارک شده و یا در حال حرکت عبور ننمایید.
۴. هنگام خروج از در حیاط یا پارکینگ بوسیله دوچرخه احتیاط کنید.
۵. از دور زدن درجا خودداری کنید.
۶. در پیاده روها دوچرخه سواری ننمایید.
۷. هیچگاه بدون استفاده از وسایل ایمنی مثل کلاه ، دوچرخه سواری نکنید.
۸. هیچگاه هنگام دوچرخه سواری مسابقه ندهید.
۹. دوچرخه شما حتما باید زنگ و شبرنگ بازتابنده نور داشته باشد.
۱۰. هیچگاه چند نفر با هم روی دوچرخه ننشینید.

