



حافظ على سلامتك! استخدام الهاتف المحمول أثناء القيادة:

ما الذي يجب أن تعرفه

نصائح

1. اضبطه قبل القيادة. أدخل توجيهات نظام GPS، وابدأ تشغيل قائمة الأغاني أو البودكاست، واضبط هاتفك على وضع "عدم الإزعاج" قبل أن تنطلق في رحلتك.
2. حافظ على تركيزك، حتى مع استخدام خاصية التحدث بدون استخدام اليدين. قلل من المكالمات، وتجنب المحادثات المطولة، وركز على الطريق - خاصة في الازدحام المروري الشديد أو سوء الأحوال الجوية.
3. توقف جانباً لإجراء المحادثات المهمة. إذا كانت المكالمات تتطلب تركيزاً، فابحث عن مكان آمن للتوقف على جانب الطريق قبل المتابعة.
4. دع أحد الركاب يتولى الرد على الهاتف. عين شخصاً "مساعداً للسائق" إذا كنت بحاجة إلى مساعدة أثناء القيادة.
5. كن نموذجاً يحتذى به الآخرون. احرص دائماً على اتباع عادات استخدام الهاتف الآمنة في السيارة - فهذا يعزز الوعي بالسلامة لدى الجميع.

حافظ على سلامتك - لا تشتت انتباهك!

يمكن أن تتعرض للأذى أو للوفاة إذا تركت هاتفك المحمول يشتت انتباهك أثناء القيادة. تشير الإحصائيات الحديثة إلى أن حوالي 3000 شخص يموتون سنوياً في حوادث مرورية يكون سببها سائق مشتت الذهن.

ركز على الطريق، وليس على هاتفك.

يُعد استخدام الهاتف المحمول أثناء القيادة أمراً خطيراً. يمكن أن يؤدي إرسال الرسائل النصية أثناء القيادة إلى تأخير ردود أفعالك بقدر ما يؤدي إليه وجود نسبة كحول في الدم تبلغ 0.08. هذا يشبه قيادة السيارة تحت تأثير الكحول! يؤدي إرسال الرسائل النصية إلى إبعاد عينيك عن الطريق لمدة خمس ثوانٍ في المتوسط. هذا الطول كافٍ لقطع مسافة ملعب كرة قدم بسرعة 55 ميلاً في الساعة. تحدث معظم الحوادث في غضون أقل من ثلاث ثوانٍ من وقت رد الفعل.

قد بذكاء. حافظ على سلامتك. ممنوع استخدام الهواتف أثناء القيادة.

للمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة موقع دوريات الطرق السريعة في كاليفورنيا ومكتب السلامة المرورية في كاليفورنيا. للاطلاع على قصص حقيقية تتعلق بالهواتف المحمولة والقيادة، يرجى زيارة الموقع الإلكتروني www.nhtsa.gov/campaign/distracted-driving.



واصل في الخلف



القيادة المشتتة هي أي شيء يصرف انتباهك عن القيادة، سواء كان ذلك عن طريق عينيك أو يديك أو عقلك.

استخدام هاتفك المحمول أثناء القيادة مخالف للقانون: لمس أو حمل هاتفك أثناء القيادة مخالف للقانون - حتى للتحقق من نظام GPS أو تغيير الموسيقى. التحدث على الهاتف المحمول أثناء القيادة مخالف للقانون بالنسبة للأشخاص الذين تقل أعمارهم عن 18 عامًا. يُسمح للبالغين بالتحدث على هواتفهم المحمولة، ولكن لا يُسمح لهم بحمل الهاتف المحمول أثناء القيادة. يمكن للجميع استخدام الهواتف المحمولة لإجراء مكالمات الطوارئ. وحتى في هذه الحالة، من الحكمة التوقف أولاً في مكان آمن. قد تبدأ الغرامات المفروضة على إرسال الرسائل النصية أو عدم استخدام جهاز التحدث الحر مع هاتفك المحمول من حوالي 160 دولارًا وقد تزيد مع المخالفات الإضافية.



California Public Utilities Commission

التعليم والمساعدة في مجال الاتصالات بلغات متعددة

برنامج (TEAM)

www.cpuc.ca.gov/team-and-changes

teamandchanges@cpuc.ca.gov

إذا لم تتمكن من حل نزاعك مع مزود الخدمة
الخاص بك، فاتصل بـ CBO برنامج TEAM
الخاص بك.

معلومات الاتصال بـ CBO:

