



ایمن باشید! استفاده از تلفون همراه هنگام رانندگی:

چیزهایی که باید بدانید

ایمن باشید—حواس پرت نشوید!

اگر اجازه دهید تلفون همراهان هنگام رانندگی حواس شما را پرت کند، ممکن است آسیب ببینید یا کشته شوید. آمارهای اخیر نشان می‌دهد که هر سال تقریباً 3,000 نفر در حوادثی که شامل راننده‌ای با حواس پرتی است، جان خود را از دست می‌دهند.

روی جاده تمرکز کنید، نه روی تلفون خود.

استفاده از تلفون همراه هنگام رانندگی خطرناک است. ارسال پیامک هنگام رانندگی می‌تواند واکنش‌های شما را به همان اندازه کاهش دهد که میزان الکل خون (BAC) برابر با 0.08 باشد. این مانند رانندگی در حالت نشئه است! ارسال پیامک به‌طور متوسط چشم‌های شما را به مدت پنج ثانیه از جاده دور می‌کند. این مدت زمان کافی است تا در سرعت 55 مایل در ساعت، مسافت یک زمین فوتبال را طی کنید. اکثر تصادفات زمانی رخ می‌دهد که کمتر از سه ثانیه زمان واکنش وجود داشته باشد.

هوشمندانه رانندگی کنید. ایمن بمانید. بدون تلفون پشت جلو

برای معلومات بیشتر، به وبسایت پلیس شاهراه کالیفرنیا و اداره ایمنی ترافیک کالیفرنیا مراجعه کنید. برای داستان‌های واقعی مرتبط با تلفون همراه و رانندگی، به وبسایت www.nhtsa.gov/campaign/distracted-driving مراجعه کنید.



ادامه در پشت صفحه

نکات راهنما

1. قبل از رانندگی تنظیم کنید. قبل از حرکت، مسیر GPS را وارد کنید، فهرست پخش یا پادکست خود را آغاز کنید و تلفون خود را در حالت «مزاحم نشو» قرار دهید.
2. حتی با استفاده از حالت هندزفری، تمرکز خود را حفظ کنید. تعداد تماس‌ها را محدود کنید، از گفتگوهای طولانی خودداری کنید و تمرکز خود را روی جاده حفظ کنید — به‌ویژه در ترافیک سنگین یا هوای نامساعد.
3. برای گفتگوهای مهم کنار بکشید. اگر یک تماس نیاز به تمرکز دارد، قبل از ادامه دادن، جای امنی پیدا کنید و واسطه را متوقف کنید.
4. اجازه دهید یک سرنشین به تلفون به رسیدگی کند. اگر هنگام رانندگی به کمک نیاز دارید، یک «هم‌راننده» تعیین کنید.
5. با رفتار خود نمونه باشید. همیشه عادت‌های ایمن استفاده از تلفون در موتر را رعایت کنید — این کار آگاهی از ایمنی را برای همه افزایش می‌دهد.



رانندگی حواس پرت، هر چیزی است که چشم‌ها، دست‌ها یا ذهن شما را از رانندگی منحرف کند.

استفاده از تلفون همراه هنگام رانندگی خلاف قانون است: لمس کردن یا گرفتن تلفون هنگام رانندگی خلاف قانون است – حتی برای بررسی GPS یا تغییر موسیقی. صحبت کردن با تلفون همراه هنگام رانندگی برای افراد زیر 18 سال خلاف قانون است. بزرگسالان می‌توانند با تلفون همراه خود صحبت کنند، اما مجاز به نگر داشتن تلفون هنگام رانندگی نیستند. همه می‌توانند از تلفون همراه برای تماس‌های اضطراری استفاده کنند. حتی در این صورت، عاقلانه است که ابتدا در یک جای ایمن گوشه کنید. جریمه‌ها برای ارسال پیامک یا عدم استفاده از دستگاه هندزفری با تلفون همراه ممکن است از حدود 160 دلار شروع شود و با دریافت جریمه‌های اضافی افزایش یابد.



California Public Utilities Commission

آموزش و کمک‌های مخابراتی به چندین زبان

برمه (TEAM)

www.cpuc.ca.gov/

team-and-changes

teamandchanges@cpuc.ca.gov

اگر نتوانستید اختلاف خود را با ارائه‌دهنده خدمات حل کنید، با TEAM CBO خود تماس بگیرید.

اطلاعات تماس (CBO):

