خوندي اوسئ! د موټر چلولو پر مهال د موبایل کارول:

هغه څه چې تاسو ته باید ورباندې پوه شئ

خوندي اوسئ—حواس مه اړوئ!

که تاسو د موټر چلولو پرمهال خپل ګرځنده تلیفون وکاروئ چې ستاسو پام واړوي، کېدای شي تاسو ته زیان ورسېږي یا حتی ووژل شئ. وروستۍ شمېرې ښیي چې هر کال شاوخوا 3,000 کسان دهغو پېښو له امله مري چې پکې موټر چلونکی پام اړولی وي.

پر سړک تمرکز وکړئ، نه پر ټیلیفون.

د موټر چلولو پرمهال د ګرځنده تلیفون کارول خطرناک دي. د موټر چلولو پرمهال د پیغام لیږل کولای شي ستاسو غبرګونونه دومره د ځنډ سره مخ کړي لکه د وینې الکولو مینځپانګه (BAC) چې 0.08 وي. دا هغه حالت ته ورته دی لکه څوک چې د نشې په حالت کې چې موټر چلوي! د پیغام لیږل، په اوسط ډول ستاسو سترګې له سړک څخه د پنځو ثانیو لپاره لیرې کوي. دا دومره وخت دی چې په 55 میله په ساعت کې د فوټبال میدان اوږدوالی طی کړي. ډېرې پېښې هغه وخت رامنځته کېږي کله چې د غبرګون وخت له دریو ثانیو څخه کم وي.

په هوښیارۍ سره موټر وچلوئ. خوندي اوسئ. د موټر چلولو پر مهال ټیلیفون مه کاروئ.

د لا زیاتو معلوماتو لپاره، د کالیفورنیا د لویې لارې ګزمې او د کالیفورنیا د ترافیکي خوندیتوب دفتر ویبپاڼو ته مراجعه وکړئ. د ګرځنده تلیفون او موټر چلولو اړوند ریښتینو کیسو لپاره www.nhtsa.gov/campaign/distracted-driving وګورئ.

لارښوونې

1. **مخکې له دې چې موټر وچلوئ، هر څه تنظیم کړئ.** مخکې له دې چې تاسو سړک ته داخل شئ، د GPS لارښوونې دننه کړئ، پلې لیست یا پوډکاسټ پیل کړئ او خپل تلیفون "مزاحمت مه کوئ" حالت ته تنظیم کړئ.
2. **تمرکز وساتئ، حتی که داسې وسیله هم کاروئ چې لاسونو ته اړتیا نه وي.** تلیفونونه محدود کړئ، له اوږدو خبرو اترو څخه ډډه وکړئ او پر سړک تمرکز وکړئ - په تېره بیا په ترافیکي ازدحام یا خراب موسم کې.
3. **د مهمو خبرو لپاره موټر ودروئ.** که ټلیفوني خبرې اترې مهمې وي، یوه خوندي سیمه ومومئ، موټر ودروئ او هلته خبرو ته دوام ورکړئ.
4. **پرېږده چې یو بل سپرلی ټیلیفون ونیسي.** که د موټر چلولو پر مهال مرستې ته اړتیا لرئ، یو "مرستیال لارښوود" وټاکئ.
5. **یو ښه لارښود اوسئ.** تل په موټر کې د خوندي تلیفون عادتونه تمرین کړئ — دا د ټولو لپاره د خوندیتوب پوهاوی زیاتوي.

په شاتنۍ برخه کې دوام لري

California Public Utilities Commission

505 Van Ness Ave.
San Francisco, CA 94102

(Toll Free) 800-848-5580
cpuc.ca.gov

د موټر چلولو پرمهال د ګرځنده تلیفون کارول

د مختنه برخې څخه دوام لري

د موټر چلولو پر مهال بې پامي هغه څه دي چې ستاسو سترګې، لاسونه یا ذهن له موټر چلولو څخه لیرې کوي.

د موټر چلولو پر مهال ټیلیفون کارول د قانون خلاف دی: د موټر چلولو پر مهال په ټیلیفون لاس وهل یا یې نیول د قانون خلاف دی – حتی د GPS کنټل یا میوزیک بدلول هم په دې کې شامل دي. د 18 کلونو څخه کم عمر لرونکو لپاره د موټر چلولو پر مهال په ټیلیفون کې خبرې کول د قانون خلاف دي. لویان کولای شي په خپل موبایل خبرې وکړي، خو د موټر چلولو پر مهال د موبایل نیول ورته اجازه نه لري. هر څوک کولای شي د بیړنیو خبرو لپاره موبایل ټیلیفون وکاروي. حتی په دې صورت کې هم، غوره ده چې لومړی په یوه خوندي ځای کې موټر ودروئ. د پیغام لیږلو یا د هغه وسیلې پرته ټیلیفون کارولو چې لاس ته پکې اړتیا نه وي، جریمه یې ممکن شاوخوا 160 ډالره وي او کېدای شي د نورو ټکټونو سره دا جریمه لوړه شي.

د CBO د اړیکو معلومات:

California Public Utilities Commission

په ګڼو ژبو د اړیکو نیولو لارښوود او مرستې پروګرام

(TEAM) پروګرام

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

teamandchanges@cpuc.ca.gov

که تاسو د خپل خدماتو وړاندې کوونکي سره ستونزه نه شئ حلولای، د خپل TEAM CBO سره اړیکه ونیسئ.