

當心疲勞駕駛發生事故



唉…我太期待出去玩，
導致**昨晚太興奮**，根本就沒睡，
等一下還得騎車出發，想想就覺得累

等一下！你這樣算疲勞駕駛喔。

如果沒睡飽就騎車，可能會視線模糊及反應變慢，很容易發生車禍，還可能被罰錢喔！



那我該怎麼辦？



如果發現有疲勞駕駛狀況，可以



在安全的地方
停靠休息



補充高咖啡因飲料
嚼口香糖
或聽音樂提神



可以小睡
但不要超過30分鐘
最好每2小時休息15分鐘
避免越睡越累

騎車請勿勉強，一起拒絕疲勞駕駛，
安全出遊，平安回家！



ระวังขับขี่ขณะเหนื่อยล้าอาจเกิดอุบัติเหตุได้



เฮ้อ...ผมตั้งตารอจะไปเที่ยว
เมื่อคืนตื่นเต้นเกินไป นอนไม่หลับเลย
อีกแป๊บหนึ่งต้องขี่รถ ออกเดินทาง

เดี๋ยวก่อน! แบบนี้ถือว่าเป็นการขับขี่ขณะ
เหนื่อยล้านะ

ถ้านอนไม่เต็มอิ่มแล้วยังขี่รถ อาจทำให้สายตาพร่ามัวและมี
ปฏิกิริยาตอบสนองช้าลง เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ และอาจถูก
ปรับเงินได้ด้วย!



งั้นผมควรทำยังไงดี?



เมื่อรู้ตัวว่ามีอาการเหนื่อยล้าขณะขับขี่
ควรปฏิบัติดังนี้



จอดพักในที่ปลอดภัย



ติ่มเครื่องติ่มที่มีคาเฟอีนสูง
เคี้ยวหมากฝรั่ง หรือฟังเพลง
เพื่อช่วยให้ตื่นตัว



งีบหลับได้แต่ไม่ควรเกิน 30
นาที และควรพักทุก 2 ชั่วโมง
ครั้งละประมาณ 15 นาที เพื่อ
ป้องกันยังนอนยิ่งเพลีย

อย่าฝืนขี่รถเมื่อเหนื่อยล้า
มาร่วมกันปฏิเสธการขับขี่ขณะเหนื่อยล้า
เดินทางปลอดภัย กลับถึงบ้านโดยสวัสดิภาพ !



Waspada Terjadi Kecelakaan Karena Mengemudi dalam Keadaan Lelah



Aduh... Saya terlalu antusias untuk pergi bermain, **saking semangatnya sampai tidak tidur sama sekali semalam**. Sebentar lagi saya harus berangkat dengan mengemudi motor, memikirkannya saja sudah merasa lelah

Tunggu! Kamu sudah termasuk mengemudi dalam keadaan lelah loh.

Kalau tidak cukup tidur dan tetap mengemudi motor, mungkin bisa membuat penglihatan kabur dan reaksi lebih lambat, sangat mudah terjadi kecelakaan, dan mungkin akan didenda loh!



Jadi apa yang harus saya lakukan?



Apabila menemukan kondisi mengemudi dalam keadaan lelah, Anda dapat:



Berhenti dan istirahat di tempat yang aman



Mengonsumsi minuman berkafein tinggi, mengunyah permen karet, atau mendengarkan musik untuk menyegarkan diri



Tidur sebentar, tapi jangan lebih dari 30 menit, sebaiknya setiap 2 jam istirahat 15 menit guna menghindari rasa lelah yang semakin parah.

Jangan memaksakan diri, mari bersama-sama menolak mengemudi kendaraan dalam keadaan lelah

Keluar bermain dengan aman, kembali ke rumah dengan selamat!



Cẩn thận tai nạn do lái xe khi mệt mỏi



Ôi... Tôi quá háo hức được đi chơi nên **đêm qua tôi không ngủ được**. Chút nữa tôi còn phải chạy xe, nghĩ đến thôi là đã thấy mệt rồi.

Khoan đã! Điều này được xem là lái xe khi mệt mỏi.

Nếu bạn đi xe mà không ngủ đủ giấc, có thể bị mờ mắt và phản ứng chậm, dễ dẫn đến tai nạn giao thông và thậm chí có thể bị phạt nữa.



Vậy tôi phải làm sao?



Nếu cảm thấy mệt mỏi khi đang lái xe, bạn có thể



Dừng lại và nghỉ ngơi ở nơi an toàn.



Uống đồ uống có chứa nhiều caffeine, nhai kẹo cao su hoặc nghe nhạc cho tỉnh táo.



Có thể ngủ trưa nhưng không nên quá 30 phút. Tốt nhất là nên nghỉ ngơi 15 phút sau mỗi 2 giờ, để tránh tình trạng mệt mỏi hơn khi ngủ nhiều.

Đừng ép buộc bản thân, nói không với việc lái xe khi mệt mỏi.

Đi chơi an toàn, trở về bình an!



Do not drive when tired to avoid accidents



I was so excited about the trip that I **couldn't sleep at all last night**. I've got to head out on my bike in a minute but just thinking about it makes me feel tired.

Hey, that's driving when tired.

If you go out on your bike feeling tired your vision could be blurry and your reaction time slower, which makes an accident more likely and increases the chance of getting fined.



What should I do?



If you find yourself driving when tired observe the following:



Find a safe place to stop and rest



Increase your alertness by consuming high-caffeine drinks, chewing gum or listening to music



Take a short nap but for no longer than 30 minutes. Rest for 15 minutes every two hours to avoid feeling even more tired

Do not ride your bike when you feel tired,
let's all say no to driving when tired
Have a safe trip, return home safely

