



# ဒီနေ့အတွက် သိကောင်းစရာ (၁၄) (၂၀၂၀) ပြည့်နှစ်၊ ဇွန်လ (၄) ရက်

## မော်တော်ဆိုင်ကယ်စီးနင်းစဉ်ဘာတွေကိုသတိပြုရမှာလဲ?

- ❖ ဒီလိုစီးနင်းရာမှာဆိုင်ကယ်စီးဦးထုပ်မဆောင်းဘဲ ယာဉ်မတော်တဆမှုဖြစ်လျှင် ဦးခေါင်းထိခိုက်ဒဏ်ရာကြောင့် **သေဆုံးနိုင်ခြေ(၄)ဆ** ပိုများပါတယ်။
- ❖ ဆိုင်ကယ်စီးဦးထုပ်ဆောင်းခြင်းဖြင့် မော်တော်ဆိုင်ကယ်မတော်တဆမှုကြောင့် ဦးခေါင်းထိခိုက်ဒဏ်ရာရရှိမှုများအား **(၇၀)% ခန့်လျော့ချနိုင်**ပါတယ်။
- ❖ အရက်သောက်သုံးခြင်းသည်အာရုံထွေးပြားမှုကိုဖြစ်စေသောကြောင့် အရက်သောက်ပြီး မော်တော်ဆိုင်ကယ်မောင်းနှင်ပါက **ယာဉ်မတော်တဆမှု(၄)ဆခန့်အထိ** ပိုမိုဖြစ်စေပါတယ်။
- ❖ မော်တော်ဆိုင်ကယ်မောင်းနှင်နေစဉ် လက်ကိုင်ဖုန်းသုံးစွဲခြင်းသည် ယာဉ်မောင်းနှင်မှုအပေါ် အာရုံစူးစိုက်မှုလျော့ကျစေပြီး **ယာဉ်မတော်တဆမှု (၂)ဆမှ (၅)ဆအထိ** ပိုမို ဖြစ်စေပါတယ်။

## မော်တော်ဆိုင်ကယ်မတော်တဆမှုများမှကာကွယ်ရန်-

- အရည်အသွေးပြည့်မီသော မော်တော်ဆိုင်ကယ်စီးဦးထုပ်များ စနစ်တကျဆောင်းပါ။
- အရက်သောက်၍ မော်တော်ဆိုင်ကယ်မောင်းနှင်ခြင်း လုံးဝမပြုရ။
- မော်တော်ဆိုင်ကယ်မောင်းနှင်နေစဉ် လက်ကိုင်ဖုန်း လုံးဝအသုံးမပြုရ။
- ယာဉ်စည်းကမ်း/လမ်းစည်းကမ်းကို အပြည့်အဝလိုက်နာပါ။



**ဆိုင်ကယ်စီးဦးထုပ်ဆောင်းခြင်းဖြင့် မိမိအသက်ကိုကာကွယ်ပါ။**

ရည်ညွှန်းကိုးကားချက် (၁) US CDC. Motorcycle Safety. (accessed as of 4.6.2020)  
 (၂) Truong LT, Nguyen HT, De Gruyter C. Mobile phone use while riding a motorcycle and crashes among university students. Traffic injury prevention. 2019 Feb 17;20(2):204-10.