

ယာဉ်မောင်းခြင်း

မော်တော်ဆိုင်ကယ်များ

လမ်းသွားလမ်းလာများ



မူပြီးမောင်းခြင်း

ဒါကပြစ်မှုမြောက်ရုံသာမက
ဇော်ကားရာလည်းရောက်ပါတယ်။

- ▶ မူးလျှင်မမောင်းပါနဲ့
- ▶ ဖြတ်လမ်းမလိုက်ပါနဲ့
- ▶ ငွေးချယ်နိုင်သောအခြားသယ်ယူပို့ဆောင်ရေးကိုသုံးပါ



အာရုံဖြ့်လွှင့်နေသော
ယာဉ်မောင်းခြင်း

သင်စဉ်းစားနိုင်သလောက်အလုပ်သုံးလေးခုကို
တစ်ပြိုင်နက်တည်းမလုပ်နိုင်ပါဘူး။

- ▶ လမ်းပေါ်တွင် မျက်လုံးရှင်ရှင်ထားပါ။
- ▶ ကားလက်ကိုင်ဘီးပေါ်တွင် လက်နှစ်ဘက်စလုံးကိုတင်ထားပါ။
- ▶ အာရုံစိုက်ပါ။



ကားထိုင်ခုံခါးပတ်များ

လူတိုင်းကို ထိုင်ခုံခါးပတ် ပတ်ထားဖို့ ပြောပါ။

- ▶ သင့်ထိုင်ခုံခါးပတ်ကို ပတ်ပါ
- ▶ ခရီးသည်များအားလုံးထိုင်ခုံခါးပတ်ပတ် စေပါ
- ▶ ကားထိုင်ခုံများတွင်းမှာ ကလေးများ
ဘေးကင်းလုံခြုံအောင် ဆောင်ရွက်ထားပါ



အမြန်နှုန်းသတ်မှတ်ချက်များ

သင် ဘယ်တော့မှမရောက်တော့တာထက်စာရင်
နောက်ကျတာပိုကောင်းပါတယ်။

- ▶ အမြန်နှုန်းသတ်မှတ်ချက်များကိုလိုက်နာပါ
- ▶ ဘေးအန္တရာယ်ရှိသောနေရာများတွင်အရှိန်လျှော့ပါ
- ▶ အန္တရာယ်ကင်းသောအကွာအဝေးမှမောင်းပါ



မော်တော်ဆိုင်ကယ်များ

သွားရေးလာရေးအတွက်အန္တရာယ်အများဆုံး
နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။

- ▶ အမြဲတမ်းဦးထုပ်ဆောင်းပါ
- ▶ ထင်သာမြင်သာအောင်မောင်းပါ
- ▶ အန္တရာယ်ကင်းသောအကွာအဝေးမှမောင်းပါ



မူပြီးမောင်းခြင်း

အရက်မဟာဘယ်လောက်ပင်ဖြစ်နေပါစေ
သင့်လုပ်ရပ်နဲ့ ဟန်ချက်ညီမှုတို့ကို
ဆိုးကျိုးသက်ရောက် စေပါတယ်

- ▶ မူးလျှင်မမောင်းပါနဲ့
- ▶ ဖြတ်လမ်းမလိုက်ပါနဲ့
- ▶ ငွေးချယ်နိုင်သော အခြားသယ်ယူပို့ဆောင်ရေးကိုသုံးပါ



အမြန်နှုန်း

မော်တော်ဆိုင်ကယ်များဟာပိုပြီးမြန်သလို
ပိုပြီးတော့လည်းအန္တရာယ်ကြီးပါတယ်။

- ▶ အမြန်နှုန်းသတ်မှတ်ချက်များကိုလိုက်နာပါ
- ▶ ဘေးအန္တရာယ်ရှိသောနေရာများတွင်အရှိန်လျှော့ပါ
- ▶ အန္တရာယ်ကင်းသော/အကွာအဝေးမှမောင်းပါ



အာရုံ ဖြ့် လွှင့်နေ
သော စီးနင်းသူ

ယာဉ်မောင်းများကသင့်ကိုမမြင်ဘူးလို့ယူဆပြီး
သတိကြီးစွာစီးနင်းပါ။

- ▶ လမ်းပေါ်တွင် မျက်လုံးရှင်ရှင်ထားပါ။
- ▶ စတီရီယာဘီးပေါ်တွင် ကားလက်ကိုင်ဘီးပေါ်တွင်
လက်နှစ်ဘက်စလုံးကိုတင်ထားပါ။
- ▶ အာရုံစိုက်ပါ။



လမ်းသွားလမ်းလာများ

သင့်မျက်စိများနှင့်နားများဟာ
သင်ဘေးကင်းစေရေးအတွက်
အထောက်အကူ တွေဖြစ်ပါတယ်။

- ▶ နီးနီးကြားကြားရှိ ပါ၊ ပြီး အာရုံဖြ့်လွှင့်စေသောအရာများကိုရှောင်ပါ
- ▶ ဘေးကင်းသောနေရာများကနေ လမ်းလျှောက်ပါ
- ▶ ရပ်၊ ကြည့်၊ နားထောင်ပြီးမှ ဖြတ်ကူးပါ



ယာဉ်မောင်းများ

တိုက်မှုကြောင့်သေဆုံးရတဲ့လူဦးရေတဝက်ဟာ
လမ်းသွားလမ်းလာများဖြစ်ကြပါတယ်။

- ▶ သင့်အမြန်နှုန်းကိုစစ်ပါ။
- ▶ သင်ရဲ့ မျက်ကွယ်(မမြင်နိုင်သောနေရာ)ကိုစစ်ပါ။
- ▶ လူသူထူထပ်သောနေရာတွေမှာသတိကြီးကြီးထားပါ။
- ▶ ကန်သတ်တံတားသော နေရာများတွင် ဘေးကင်းသော
အကွာအဝေးမှမောင်းပါ။



လမ်း အန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေး။ သင့်အခန်းကဏ္ဍကို သင်တာဝန်ယူပါသလား။

လူဦးရေသန်းပေါင်း ၁.၃ သန်းတို့ဟာနှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း
ကားတိုက်မှုကြောင့်သေဆုံးကြရပါတယ်။
ဒါက စက္ကန့် ၃၀ အတွင်းမှာ ၁ ယောက်နှုန်းဖြစ်ပါတယ်။

ကလေးဦးရေ ၅၀၀ ဦးတို့ဟာနေ့စဉ်လိုလို
လမ်းပေါ်မှာအသက်ဆုံးပါးကြရပါတယ်။

လမ်းသွားလမ်းလာများ
တပက်လောက်ပါဝင်ပါတယ်။

'၁၀၀ရာခိုင်နှုန်းပြည့်
တားဆီးကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။

သင်ဒါကိုဖတ်နေတအချိန်လေးတွင်းမှာတောင်
လူ တစ်ဦးသေဆုံးသွားပြီဖြစ်ပါတယ်။



MICHELLE YEOH:

လမ်းအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးအထူးကိုယ်စားလှယ် တဖြစ်လဲ ထုတ်လုပ်သူနှင့် ရုပ်ရှင်မင်းသမီး
ဖြစ်သူ Michelle Yeoh သည် လမ်းအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးစည်းရုံးလှုံ့ဆော်ရေး
အခန်းကဏ္ဍတွင် ၂၀၀၈ ခုနှစ်ကတည်းကပါဝင်ခဲ့သူဖြစ်သည်။ သူမသည် ကုလသမဂ္ဂ၏
ဆယ်စုနှစ် လုပ်ရှားမှုအစရှိခြင်း နှင့် FIA ၏ ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ
လမ်းအန္တရာယ်ကင်းရှင်းရေးအတွက် စည်းရုံး ရေးလှုပ်ရှားမှုတွင် ဦးဆောင်ပါဝင်ခဲ့သည်။

SAFE STEPS

ROAD SAFETY

MICHELLE YEOH
SAFE STEPS AMBASSADOR



ကားတိုက်မှုရှောင်ကြဉ်ရန်



လမ်းသွားလမ်းလာများ



မူပိုင်မှုမရှိခြင်း



မော်တော်ဆိုင်ကားများ



မြန်နှုန်းသတ်မှတ်ချက်များ



အာရုံစိုက်မှုလွန်နေသော
ယာဉ်မောင်းနှင်မှု

သင့်ထံသို့ဖြန့်ဝေပေးသူ

PRUDENCE
FOUNDATION

ပါဝင်လက်တွဲလုပ်ဆောင်သူ

NATIONAL
GEOGRAPHIC

FIA ACTION
FOR ROAD SAFETY

SAFESTEPS.COM

အသေးစားလုံခြုံရေးစီမံခန့်ခွဲမှု
မှတ်သားရမည့်အချက်များ အတည်ပြုသူ



International Federation
of Red Cross and Red Crescent Societies