



图片来源于网络

春日出行，这些风险隐患你知道吗

01

清晨阳光“刺客”——出现“瞬盲”

隐患点

这两天，春光明媚，家住迎泽桥西的白女士每天早晨不到7时送孩子上学时发现，太阳光格外刺眼，在迎泽大桥上迎光行驶，阳光倾斜角度会导致视线受阻，很难看清路面状况，特别是路面如有积水，更加剧了阳光反射，有时甚至被阳光晃眼导致短暂“盲视”，给驾驶带来一定的难度和危险。

事实上，除了清晨的阳光“刺客”外，当你驾车从隧道驶出或进入时，也会因为光线明暗变化大，出现“瞬盲”，导致无法及时应对突发情况，易引发追尾、碰撞等事故。此外，强光下挡风

玻璃易产生镜面倒影，干扰驾驶人对路况的判断。

应该怎么做？

合理使用工具：提前准备偏光太阳镜，有效阻挡刺眼强光，保障视线清晰；行车时按需调节遮阳板角度，避免其下沿过低影响观察信号灯和路况。

保持安全距离：与前车保持足够的刹车距离，以便在视线受阻时，有充足时间应对。

注意隧道行车：进出隧道前提前减速，进入隧道打开示宽灯，驶出隧道待眼睛适应光线后再提速。

清理车内物品：不在中控台放置会反光的物品，防止镜面倒影干扰视线。

晨雾弥漫——能见度骤降

隐患点

让张先生难以忘怀的是前段时间的清明假期，他驾车带着家人回乡祭祖，本想早点走路上不堵车，没想到却在高速上遇上了团雾，雾中行车能见度不足50米，让他精神高度紧张。春季早晚温差大，清晨温度较低，导致团雾频发，尤其是高速公路临水、山谷路段。此时，如果踏青车辆雾中跟车过近，易发生连环追尾。

应该怎么做？

雾灯优先：及时开启雾灯+近光灯（禁用远光灯），双闪仅用于紧急停车。

拉大车距：能见度<100米时，车距保持≥150米，参考护栏或路面标线行驶。

应急避险：误入团雾区勿急刹，点刹减速至20km/h以下，逐步靠边停车待雾散。

03

中午强光直射——炫目“辣眼”

隐患点

正午阳光直射挡风玻璃，刺眼的阳光会使驾驶人一瞬间丧失路况判断力，带来非常大的安全隐患，这种由太阳光造成的炫目，导致瞬间致盲约3至5秒，易忽略行人、坑洼或弯道障碍物。

应该怎么做？

物理减光：佩戴偏光太阳镜（选灰色镜片），倾斜遮阳板至侧窗与挡风玻璃交界处，阻挡强光。

调整座椅：山区路段微调座椅高度，降低光线直射角度。

驾驶策略：强光路段车速≤60km/h，与前车保持安全距离。

04

春困疲劳——反应迟钝

隐患点

俗话说，“春困秋乏夏打盹”。随着天气回暖，很多人都会犯困，特别是在午间饱食后。此时如果驾车出行，犯困会导致判断力下降，反应迟钝、操作失误增多，极易引发交通事故。

应该怎么做？

主动提神：车内备清凉油、薄荷糖；开窗通风提神。

强制休息：一旦出现困倦、疲乏、嗜睡等现象，要及时到安全地带停车休息，驾驶人可适度做一些颈部、腰部、腿部的拉伸运动，缓解疲惫状态。

饮食调节：午餐七分饱，避免摄入高糖高脂食物加重困意；喝绿茶或黑咖啡提神。

05

夜间光线差——路况难辨

隐患点

夜间视线差，驾驶人对道路情况的观察能力降低，夜间郊区无路灯路段多，急弯、窄桥、临崖路段难辨边缘，易压线或滑出车道。

应该怎么做？

正确使用灯光：合理使用远光灯和近光灯，会车时及时切换近光灯，避免影响对向车辆驾驶人视线。

控制车速和车距：夜间行车速度应适当降低，与前车保持比白天更长的安全车距，以便应对突发情况。

谨慎超车和变道：超车和变道前，提前开启转向灯，仔细观察周围车辆和行人情况，确保安全后再进行操作。

06

夜间赶路——应急不当

隐患点

春日出游，日间活动消耗大，很多人喜欢赶夜路回程，长时间驾驶，再加上熬夜赶路，人体疲劳导致风险隐患加剧，反应延迟，行车过程中潜藏了不少危险，一旦遇到突发情况，很容易应急处理不当。

应该怎么做？

保证充足睡眠：出行前保证白天可以充分休息好，也可以几人轮流开车避免长时间驾驶。

合理安排行程：白天连续驾驶不超过4小时，连续驾车4小时需停车休息20分钟以上；夜间连续驾驶不超过2小时。

采取提神措施：行车中感到困倦，可通过开窗通风、涂抹清凉油等方式暂时提神，若效果不佳，应立即到安全地带停车休息。

总之，春景美不胜收，但出行一定要注意安全，携一份谨慎上路，带一份小心开车，开心出游，平安回家。

记者 杨沫

文明旅游记心间

本报讯（记者 郭晓华 通讯员 赵智睿）五一假期将至，为提升居民安全出行意识，倡导文明旅游风尚，4月25日，赵北峰一社区联合辖区旅行社开展“安全出行 文明旅游”宣传活动，吸引了众多居民积极参与。

活动现场，社区工作人员和志愿者通过设立咨询台、发放宣传资料等方

式，向居民普及五一出行安全知识与文明旅游理念。工作人员积极向居民宣传文明旅游规范，倡导大家遵守公共秩序、爱护环境、尊重当地风俗习惯，做文明旅游践行者。针对居民提出的相关旅游问题，如旅游纠纷处理、旅游保险购买等，工作人员和志愿者结合实际案例耐心解答，给出合理建议。

织密五张安全网

本报讯（记者 周利芳）五一即将来临，4月27日，南黑窑社区网格员开展“五张网”行动，通过多维度安全隐患排查与服务保障，进一步筑牢安全防线，确保假期安全。

织密“九小场所”安全网，社区网格员对沿街商铺、艺术培训机构及餐饮场所开展消防专项检查，重点核查消防器材有效期、疏散通道畅通性，同步向商户普及灭火器使用等消防

安全知识。

拉紧食品安全防护网，针对餐饮店、超市等经营场所，重点查验营业执照、食品经营许可证及从业人员健康证，严格检查后厨卫生状况，并通过现场宣讲强化商户食品安全主体责任。

构筑环境隐患巡查网，在小区楼道、消防通道等重点区域，及时劝阻私拉电线、占道停车等违规行为，协调清理楼道堆积物，消除潜在的安全隐患。

构建全民反诈预警网，通过张贴海报、发放手册等形式开展反诈宣传，重点提醒老年群体警惕陌生链接、陌生来电，不要因为好奇心或贪小便宜透露个人信息而导致上当受骗。

打造特殊群体关爱网，走访慰问独居老人等特殊群体，了解他们的家庭生活状况及身心健康状况。同时，为他们检查家中的安全设施，提醒他们注意用火、用电和用气安全。