1. عوامل حواس پرتی را جدی بگیرید. خطر جدیست به خانواده خود رحم کنید.
2. آیا می دانید حواس پرتی در 2 تصادف فوتی از هر 5 تصادف جاده ای از علل اصلی می باشد؟
3. آیا می دانید هم اکنون خطرناکترین و اصلی ترین عامل حواس پرتی ، تلفن همراه می باشدو نوشتن متن پیام ها (texting) ، به مانند شیرجه در چاه مخاطرات و اقدام به خود کشی در رانندگی محسوب می شود؟
4. آیا می دانید پنج عامل اصلی حواس پرتی در رانندگی عبارتند از:1 - استفاده از تلفن همراه و نوشتن متن پیام ها (texting)2- اشتغال ذهنی عمیق و غرق شدن در افکار 3- کفتگوی کش دار ، جر و بحث در حین رانندگی 4- اشیای داخل خودرو 5- اشیاء یا مناظر راه

راهكارهای اجتناب از تصادفات ناشی از حواس پرتی:

1. راهکار کلی : 5 نوع از مخاطرات اصلی ایجاد کننده حواس پرتی را بشناسیم و از آنها اجتناب حداکثری کنیم.
2. استفاده از تلفن همراه (حتی با هد ست) خطرناک است و اجتناب شود. ترجیحا فرد همراه شما ، پاسخگوی مکالمات باشد.
3. از شکل گیری حالت «نگاه کردن- بدون دیدن» اجتناب کنید و در افکار خود در حین رانندگی غرق نشوید.
4. در گفتگوی داخل خودرو،از طرح موارد کشدار و ورود به بحث و مجادله و مجو در مکالمات اجتناب نمایید.
5. نظم در قرارگیری اشیای داخل خودرو را رعایت کنید تا مجبور نشویم در حين رانندگي به دنبال آنها بگردیم.
6. **تنظیمات داخلی و سیستم های تهویه و پخش موسیقی را قبل از حرکت انجام دهید.**
7. خوردن و آشاميدن راننده حین رانندگی به دلیل ایجاد حواس پرتی و عدم توجه کافی به جلو ، ممنوع است.
8. در مشاهده مناظر اطراف راه ، تصاویر و پیامهای تابلوهای تبلیغاتی و... دچار عارضه مبهوت شدن نشوید.
9. **در سفرهای طولانی یک همسفر آشنا به عوامل موثر در مخاطرات رانندگی با خود داشته باشیم.**
10. در مواجه با رانندگان عصبانی و لجباز ، از آنها فاصله بگیرید.