

المجلس الصحي السعودي: هذه علامات الإجهاد أثناء القيادة وهذا ما عليك فعله

17 أبريل، 2025



أصدر المجلس الصحي السعودي تنبيهاً هاماً يؤكد فيه على أهمية الانتباه لعلامات التعب والإجهاد أثناء القيادة، حفاظاً على سلامة السائقين والآخرين على الطريق.

وأوضح المجلس اليوم أن من أبرز هذه العلامات: كثرة التثاؤب، ضعف التركيز، بطء ردود الأفعال، إجهاد العينين، والشعور بالنعاس.

وأكد أن ظهور أي من هذه الأعراض يستدعي التوقف الفوري وأخذ قسطٍ من الراحة لتجديد النشاط وتفادي المخاطر المحتملة على الطريق.