



立即發布：2019 年 3 月 8 日

州長安德魯 M. 葛謨

葛謨州長敦促駕駛員在夏令時 (DAYLIGHT SAVING TIME) 開始之際避免疲勞駕駛

州長交通安全委員會 (Governor's Traffic Safety Committee, GTSC) 和衛生廳 (Department of Health) 為高校學生舉辦疲勞駕駛宣傳活動和公共服務公告視訊競賽 (public service announcements, PSA)，以提高其意識

隨著夏令時的開始，即時間將從 2019 年 3 月 10 日凌晨 2 點起調整到凌晨 3 點，安德魯 M. 葛謨州長今日提醒駕駛員疲勞駕駛的危險性。為提高意識，州長交通安全委員會和衛生廳將在紐約州立大學 (State University of New York, SUNY) 各大校園舉辦「清醒駕駛！珍惜生命！(Stay Awake! Stay Alive!)」的活動。國家道路安全基金會 (National Road Safety Foundation) 也為這些校區的學生資助開展了一場「清醒駕駛！珍惜生命！」公共服務視訊[競賽](#)。

「疲勞駕駛對道路上的每個人都構成了威脅，」葛謨州長表示。「隨著紐約民眾將在星期日調整時間，我建議所有的駕駛員都應在開車前保證充足睡眠，因為幾秒鐘的疏忽就可以造成慘劇。」

「清醒駕駛！珍惜生命！」活動在斯托尼布魯克 (Stony Brook)、奧爾巴尼 (Albany) 和水牛城 (Buffalo) 的紐約州立大學分校校區舉辦，旨在提高年輕人的意識，他們是最有可能疲勞駕駛的群體。活動參與者有國家道路安全基金會的代表，紐約州立大學斯托尼布魯克校區的睡眠專家，以及受害者支持者詹妮弗·皮爾斯 (Jennifer Pearce)，她的姐姐在 2008 年一場與疲勞駕駛有關的車禍中喪生。

公共服務視訊競賽在三個校區同時舉行，其重點是提高人們對於疲勞駕駛引起的危險的意識，並鼓勵人們在路上安全行駛。一等獎得主將獲得 1,500 美元的現金獎勵，且其視訊將會再次被專業製作為電視播放質量，用於在「青少年新聞 (Teen Kids News)」節目上播放。「青少年新聞」是在全國 150 個電視台上同步播放的電視節目，也可[在線](#)觀看。二等獎得主將獲得 750 美元的現金獎勵，三等獎得主將獲得 500 美元的現金獎勵。

當感到疲勞時，反應時間就會放緩，判斷力受損，且發生事故的風險就會增加。[交通安全管理與研究所 \(Institute for Traffic Safety Management and Research, ITSMR\)](#) 的數據顯示，「疲勞駕駛」或「司機睡著了」是全國 2017 年 2,337 起警

察通報的車禍致死和人員受傷原因。交通安全管理與研究所關於這些原因的原始數據顯示，2018 年全州警察通報的致死或造成人員受傷的車禍有 2,273 起，下降了超過 2%。

根據[國家睡眠基金會 \(National Sleep Foundation, NSF\)](#) 的研究，一些人更容易在駕駛時感到疲勞，如年輕人、需要倒班的人員、商業性司機、未被診斷出疾病或患病未愈的人員，以及商務出差人士。國家睡眠基金會的數據表明，18-29 歲的年輕人最有可能疲勞駕駛，比例高達 71%，30-64 歲的人佔比 52%，而 65 歲及以上人士的佔比為 19%。

「疲勞駕駛是會使您本人、乘客，以及路上所有人員造成威脅的行為，」**紐約州機動車輛管理局 (Department of Motor Vehicles, DMV)** 代理局長兼州長交通安全委員會代理主席馬克 **J.F. 施羅德 (Mark J.F. Schroeder)** 表示。「所有駕駛員都應學習識別疲勞駕駛表示，並作出恰當行為，如在安全的休息區停車或讓他人駕駛。」

國家道路安全基金會 運行主任米歇爾·安德森 (**Michelle Anderson**) 表示，「我們生活在一個快節奏的世界，我們一直都很忙碌。而事實是，車禍不分年齡或生活方式。我們希望這次競賽能夠對疲勞駕駛建立起更深刻的意識，這樣能夠從這一可避免的問題上挽救路上無數生命。」

紐約州高速路管理局 (Thruway Authority) 執行局長馬修 **J. 德里斯科爾 (Matthew J. Driscoll)** 表示。「疲勞駕駛是駕駛能力受損的行為。其可對所有人造成影響，並對路上每個人的生命造成威脅。在我們為夏令時調整睡眠時間之時，駕駛員應知曉疲勞駕駛的症狀，並在駕駛前做出負責的決定。」

紐約州警察局 (New York State Police) 代理局長凱茨 **M. 克裡特 (Keith M. Corlett)** 表示，「進行疲勞駕駛的駕駛員的危險程度相當於超速駕駛、駕駛時分心，或駕駛能力受損的駕駛員。然而雖然慘劇不斷髮生，鮮有人能夠意識到疲勞或睡眠不足時駕駛的危險性。駕駛員應知曉疲勞駕駛的症狀，或在疲勞時避免駕駛，以避免不必要慘劇的發生。」

紐約州衛生廳廳長霍華德·朱克 (Howard Zucker) 博士表示，「駕駛時保持清醒警惕使保護公眾健康和安全的關鍵。如您感到疲憊，請讓他人駕車或停車休息，感覺精力好一些後再進行駕駛。這些簡單的舉動可以挽救包括您自己在內的生命。」

州交通廳 (**Department of Transportation, DOT**) 還將開展相關工作，以提高關於疲勞駕駛危險性的意識。在今天，即 3 月 8 日星期五開始進行的為期 4 提案的活

動期間，交通廳將沿主路放置可變標識牌，並告知駕駛員要「清醒駕駛，珍惜生命。」

感到疲勞的駕駛員應停靠在光線好的區域並小憩 20 分鐘，或讓他人駕駛。以下時疲勞的常見症狀：

- 哈欠不斷
- 難以睜開眼睛或集中精神
- 忘記剛才開過的幾英里路程
- 追尾或錯過交通信號燈
- 在交通車道上迂迴或漂移

避免疲勞駕駛的方法：

- 經常停車，每隔 100 英里或 2 小時換司機駕駛。
- 駕駛員最有可能在下午 1-4 點和凌晨 2-6 點之間感到疲勞。應盡可能避免在這些時段駕駛。
- 不要依賴咖啡因。其只能短時緩解或「提神。」但是請注意，30 分鐘後才會見效且其效力很快就會消失。
- 避免服用會讓您感到疲憊的處方藥或非處方藥。
- 不要飲酒。其會減緩您的反應能力且引起疲勞感。

請注意，開窗、打開廣播或打開空調並不會在您駕駛時使您保持清醒。

如需了解更多與州長交通安全委員會相關的資訊，請訪問 safety.ny.gov，或關注州長交通安全委員會對話 [Facebook](#) 和 [Twitter](#)。

要進一步了解紐約州機動車輛管理局，請訪問 dmv.ny.gov，或在線關注紐約州機動車輛管理局對話 [Facebook](#) 和 [Twitter](#)。

###

網站 www.governor.ny.gov 有更多新聞
紐約州 | 行政辦公室 | press.office@exec.ny.gov | 518.474.8418

[退出訂閱](#)