

Microsleep, lelap yang membawa maut

Dengar muzik atau berinteraksi dapat bantu elak episod tidur singkat

Oleh LIZA MOKHTAR

SHAH ALAM

Ada yang memanggilnya microsleep, ada juga yang merujuknya sebagai terlelap dan ada juga yang menyebutnya episod tidur singkat.

Namun apa juga gelaran ke atas gejala yang biasanya berpunca daripada kelelahan dan kurang tidur itu, microsleep diakui

menjadi antara penyebab utama kemalangan jalan raya di banyak negara termasuk negara ini.

Penyelidik Bersekutu Institut Pengajian Sains Sosial Universiti Putra Malaysia (UPM), Kolonel Bersekutu Profesor Dr. Kulanthayan KC Mani berkata, microsleep

boleh berlaku hanya dalam beberapa saat tetapi mampu menyebabkan pemandu hilang kawalan dan berkemungkinan ditimpa kemalangan.

Kulanthayan menegaskan, dalam kes kemalangan yang berpunca daripada microsleep pemandu perlu memastikan diri mereka sentiasa mendapat rehat yang mencukupi terutama sebelum melakukan perjalanan yang jauh atau memandu pada waktu malam.

“Selain rehat yang mencukupi, pemandu juga dinasihatkan sentiasa memakai alat keselamatan yang dikhaskan untuk kenderaan contohnya tali pinggang keledar untuk kereta dan topi keledar untuk motosikal.

“Mendengar muzik atau radio atau sesi berinteraksi juga dapat membantu namun setiap individu perlu membuat penilaian sendiri sejauh mana kaedah ini membantu.



KULANTHAYAN

“Lagu atau muzik ini pun ada juga batasnya kerana jika terlalu kuat akan menyebabkan tumpuan terhadap pemanduan terganggu,” ujar Kulanthayan yang juga Pensyarah di Jabatan Kesihatan Komuniti UPM kepada *Sinar Harian* di sini semalam.

Memetik laporan Polis Diraja Malaysia,

Kulanthayan mendedahkan pada tahun lalu negara merekodkan 567,516 kemalangan jalan raya di mana setiap 55 saat berlaku satu kemalangan jalan raya.

Dalam pada itu, Kulanthayan menambah, salah satu faktor mengapa Malaysia mencatat angka kemalangan jalan raya yang membimbangkan ialah kerana bilangan kenderaan persendirian (30 juta) yang terlalu banyak berbanding dengan jumlah penduduk seramai 32 juta.

“Kita perlu bergerak ke arah pengangkutan awam untuk membantu mengurangkan bilangan trafik di atas jalan,” katanya.

