

## נגעת-לא נהגת!

שימוש בסמים עלול לגרום לנהיגה ברכב להיות מסוכנת - בדיוק כמו נהיגה לאחר שתיית אלכוהול. נהיגה תחת סם מסוכנת את הנהג, הנוסעים ואחרים שחולקים את הכביש. לנהיגה מסוכנת זו עלולה להיות השלכות חמורות, כולל פציעה ומוות. אז מהם הצעדים בהם ניתן לנקוט כדי להימנע מנהיגה תחת השפעת סמים ואלכוהול? ומה תפקיד ההורים במניעת נהיגה תחת השפעת אלכוהול וסמים?

### ❖ הקדמה



משמעותה של נהיגה תחת השפעת סמים, היא נהיגה לקויה ברכב הנגרמת כתוצאה משימוש שנעשה לאחרונה על ידי הנהג בסמים. נהיגה זו אינה בטיחותית – בדיוק כמו נהיגה לאחר שתיית אלכוהול. נהיגה תחת השפעה מעמידה את הנהג, הנוסעים ואנשים נוספים הנמצאים על הכביש לסיכון גבוה.

למשל, מדי יום, 29 בני אדם בארצות הברית מתים בתאונות דרכים בה מעורב נהג תחת השפעת אלכוהול. מדובר במוות אחד בכל 50 דקות!<sup>1</sup>

### ❖ מדוע נהיגה תחת השפעת סמים היא מסוכנת?

השפעותיהם של סמים על כישורי נהיגה נבדלים בהתאם לאופן פעילותם במוח. לדוגמא, מריחואנה יכולה להביא להאטה בזמן תגובה, לפגיעה ביכולת הערכת זמן ומרחק ולפגיעה בקואורדינציה. נהגים שהשתמשו בקוקאין ובמתאמפטמין עלולים להתנהג בתוקפנות ובפזיזות בזמן הנהיגה. סוגים מסוימים של תרופות משככות כאב, כדוגמת בנזודיאזפינים ואופיואידים, יכולות לגרום לתחושת נמנום וסחרחורת ולפגוע בתפקודים קוגניטיביים (חשיבה ושיפוט). כל ההשפעות הללו יכולות לגרום לתאונות דרכים.



מחקרים מצביעים על השפעותיה השליליות של מריחואנה על הנהיגה, כדוגמת גלישה בין נתיבים בכביש ופגיעה בזמן תגובה וביכולת הריכוז. שימוש באלכוהול ובמריחואנה יחד פוגע עוד יותר בנהיגה, תוך שהוא מגביר את הנטייה לזגזג בין נתיבים בכביש. מחקרים מראים כי אופיואידים גורמים לתחושת נמנום ופוגעים בתפקודי חשיבה ושיפוט. מחקרים אחרים מראים כי נהיגה תחת השפעת אופיואידים מעלה פי שניים את הסיכון לתאונות דרכים.

קשה לקבוע כיצד חומרים מסוימים משפיעים על הנהיגה מאחר ואנשים נוטים לערבב בין חומרים, כדוגמת אלכוהול. כמו כן אנו יודעים שהשפעת החומרים קשורה לגורמים שונים נוספים כדוגמת מגדר, משקל, סוג החומר, כמות ועוד. אך אנו כן יודעים שגם כמויות קטנות של סמים מסוימים יכולות להשפיע באופן ניכר על המשתמש. כתוצאה מכך, מספר מדינות בארה"ב חוקקו חוקים של אפס-סובלנות בהקשר של נהיגה תחת השפעת סמים. מכאן, שאדם יכול לעמוד לדין על נהיגה תחת השפעת סמים אם מוצאים בדם או בשתן שלו אף כמות מזערית של סם. מדינות רבות בארה"ב ממתנות לחוקק חוקים עד אשר מחקרים יוכלו להגדיר טוב יותר מהן רמות הסם הפוגעות בנהיגה, כדוגמת אלה שהוגדרו בהקשר של אלכוהול.

<sup>1</sup> [Impaired Driving: Get the Facts-Centers for Disease Control and Prevention \(CDC\)](https://www.cdc.gov/drugoveruse/factsheets/fs001.html)

## ❖ כמה אנשים נוהגים תחת השפעת סמים?

**בארצות הברית**, על-פי הסקר הלאומי על שימוש בסמים ובריאות (סקר ה-NSDUH) לשנת 2019<sup>2</sup>, בשנה האחרונה נהגו 20.03 מיליון (7.8%) אנשים בגילאי 16 ומעלה תחת השפעת אלכוהול; 12.8 מיליון (5%) אנשים בגילאי 16 ומעלה תחת השפעת מריחואנה ו-13.6 מיליון (5.3%) אנשים נהגו תחת השפעת סמים לא חוקיים. עוד הראה הסקר, כי גברים, יותר מנשים, נוטים לנהוג תחת השפעת סמים או אלכוהול. אחוז גבוה יותר של צעירים בגילאי 25-21 נוהגים תחת השפעת סמים או אלכוהול בהשוואה לצעירים בגילאי 20-16 או מבוגרים בגילאי 26 ומעלה.

**בישראל**, לפי **מחקר**<sup>3</sup> שערכה הרשות לבטיחות בדרכים (בשנת 2020) שבחן דיווח על נהיגה בפועל תחת השפעת אלכוהול בקרב גילאי 17+ מצא כי- 21% מהנהגים מהמגזר היהודי ו- 3% מהנהגים מהמגזר הערבי דיווחו כי במהלך השנה האחרונה, בתדירות כלשהי (לרוב, לא גבוהה), הם נהגו ברכב לאחר ששתו אלכוהול מעבר לכמות שהחוק מגדיר כמסוכנת לנהיגה.

בישראל, לפי סקר HBSC<sup>4</sup> (2019) עולים הממצאים הבאים- בקרב הלומדים בכיתות ו, ח, י, ו-יא'-יב':

### נסיעה ברכב על ידי נהג ששתה אלכוהול בקרב בני נוער

- ✓ כ-14% מהבנים וכ-7% מהבנות מדווחים כי נסעו ברכב נהוג על ידי נהג ששתה אלכוהול ב-30 הימים האחרונים. שיעורי הדיווח על כך עולים עם הגיל: כ-7% בכיתות ו', 9% בכיתות ח' וכ-12% בכיתות י' ויא'-יב'.
- ✓ כ-19% מהבנים במגזר הערבי מדווחים על כך, לעומת כ-11% מהבנים במגזר היהודי.

לוח 1: אחוז התלמידים שנסעו ברכב נהוג על ידי נהג ששתה אלכוהול ב-30 הימים האחרונים, לפי כיתה, מגזר ומגזר:

שכבת גיל	מגזר יהודי			מגזר ערבי			כלל המדגם		
	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ	בנים	בנות	סה"כ
ו'	6.9	2.7	4.8	15.9	6.1	11.0	9.7	3.8	6.7
ח'	12.2	5.3	8.7	14.0	5.0	9.5	12.8	5.2	9.0
י'	14.2	8.0	11.2	22.8	6.9	14.8	16.9	7.6	12.4
יא'-יב'	11.7	8.3	10.0	22.2	8.4	15.3	15.0	8.3	11.7
סה"כ	11.3	6.4	8.9	19.3	6.9	13.1	13.8	6.6	10.2
סה"כ משיבים	4,766	4,699	9,465	2,190	2,190	4,380	6,956	6,889	13,845

\*רווח בר ספק ברמת ביטחון של 95% היטו ±2.5.

### נהיגה ברכב לאחר שתיית אלכוהול בקרב בני נוער (לפחות פעם אחת ב-30 הימים האחרונים)

- ✓ שיעור הבנים המדווחים על כך גבוה משיעור הבנות (כ-9% וכ-3% בהתאמה).
- ✓ כ-11% מהתלמידים במגזר הערבי מדווחים שנהגו ברכב אחרי ששתו אלכוהול לפחות פעם אחת ב-30 הימים האחרונים, זאת לעומת כ-4% מהתלמידים במגזר היהודי המדווחים על כך.

<sup>2</sup> Center for Behavioral Health Statistics and Quality. Results from the 2019 National Survey on Drug Use and Health: Detailed Tables. Rockville (MD): SAMHSA; 2019. <https://www.samhsa.gov/data/report/2019-nsduh-detailed-tables>. Table 6.25B Drove Under Influence of Alcohol or Selected Illicit Drugs in Past Year among Persons Aged 16 or Older.

<sup>3</sup> לחמי, א., גורדוני-לביא, י' (2020). **נהיגה תחת השפעת אלכוהול בישראל: היקף, גורמים, ומודעות לחוק**. חטיבת המידע והמחקר. הרשות הלאומית לבטיחות בדרכים-עמוד 2.

<sup>4</sup> הראל-פיש, י., שטיינמץ, נ., טסלר, ר., מאור, ר., בוניאל-ניסים, מ., וולש, ס. (2020). **"נוער בישראל: דפוסי שימוש בחומרים ממכרים ומעורבות אלימות ובאלימות ברשת-סיכום ממצאי הרחבת מחקר ה-HBSC ישראל לשנת 2019 בתחומי הבטיחות"**. אוניברסיטת בר אילן, רמת הגן, 170 עמודים.

### ❖ אלו סמים קשורים לנהיגה תחת השפעת סמים?

אחרי אלכוהול, מריחואנה היא הסם השני שמוצאים בדמם של נהגים המעורבים בתאונות דרכים. בדיקות זיהוי למריחואנה בודקות את רמת ה-THC, המרכיב הפעיל במריחואנה בדם. ניתן לזהות THC בנוזלי הגוף ימים וגם שבועות אחרי שימוש, וזה לרוב משולב עם אלכוהול.

מספר מחקרים הראו כי נהגים שבדמם נמצא THC נטו פי שניים, לערך, להיות מעורבים בתאונות דרכים קטלנית או להיחרג בתאונות דרכים בהשוואה לנהגים שלא השתמשו בסמים או באלכוהול. עם זאת, במחקר גדול שנערך ע"י ה-NHTSA | National Highway Traffic Safety Administration (הרשות הלאומית האמריקאית לבטיחות בדרכים) לא נמצאה עלייה משמעותית בסיכון לתאונות דרכים בהקשר של שימוש במריחואנה, אחרי נטרול משתנים כדוגמת גיל נהג, מין, גזע והימצאות אלכוהול. נדרשים מחקרים נוספים בנושא.

בנוסף למריחואנה, גם תרופות מרשם קשורות, פעמים רבות, בתאונות דרכים הנגרמות בעקבות נהיגה תחת השפעה.

### ❖ השפעותיהם של חומרים נפוצים בנהיגה תחת השפעה

**מריחואנה:** מריחואנה משפיעה על כישורים פסיכומטוריים ותפקודים קוגניטיביים חיוניים לנהיגה, כולל ערנות, תפיסת זמן ומרחק, זמן תגובה, חלוקת קשב, מעקב אחר נתיבים, קואורדינציה ושיווי משקל.



**אופיאידים:** אופיאידים יכולים לגרום לתחושת נמנום ולפגוע בתפקודים קוגניטיביים.

**אלכוהול:** אלכוהול יכול להחליש קואורדינציה, ריכוז, יכולת לעקוב אחר אובייקטים בתנועה, תגובה למצבי חירום בנהיגה וכן להקשות על נהיגת הרכב ושמירה על מיקום הרכב בנתיב. אלכוהול גם יכול לגרום לתחושת נמנום.

### ❖ באיזו תדירות גורמת נהיגה תחת השפעת סמים לתאונות דרכים?

קשה למדוד כמה תאונות דרכים נגרמות בעקבות נהיגה תחת השפעת סמים. זאת משום ש:

- עדיין לא קיימת בדיקה שניתן לעשות בצד הדרך אשר תבדוק את רמות הסמים שנמצאים בגוף.
- ישנם סמים שנשארים בגוף במשך ימים או שבועות לאחר שימוש, דבר המקשה לקבוע מתי נעשה השימוש בסם, ומכאן, לאופן שבו השפיע הסם על הנהיגה, אם בכלל.
- המשטרה אינה בודקת, בדרך כלל, הימצאות סמים אם כבר נמצאה אצל הנהג רמה לא חוקית של אלכוהול בדם, וזאת משום שכבר קיימות מספיק ראיות להעמדה לדין בגין נהיגה תחת השפעת אלכוהול.
- בקרב נהגים רבים שאחראים לתאונות דרכים נמצאים סמים ואלכוהול יחד או יותר מסם אחד בגופם, דבר המקשה לדעת איזה מהחומרים השפיע יותר.

למרות זאת, על פי "איגוד הבטיחות בדרכים של המושלים" (Governors' Highway Safety Association), 43.6% מהנהגים שנהרגו בתאונות דרכים בשנת 2016 נמצאו חיוביים לסמים ומעל לחצי מאותם נהגים נמצאו חיוביים לשני סמים או יותר.

### ❖ מיהן האוכלוסיות שמושפעות במיוחד מנהיגה תחת השפעת סמים?

נהגים בני נוער ונהגים בגיל מבוגר מעורבים בנהיגה תחת השפעה יותר מקבוצות אחרות באוכלוסייה. בני נוער מנוסים פחות ולכן יטו יותר מנהגים אחרים להמעיט בערכם של מצבים מסוכנים או לזהות אותם. הם גם יטו יותר מנהגים אחרים להאיץ ולא לשמור על מרחק בין רכבים. כאשר ניסיון נהיגה מועט משולב עם סמים, התוצאות עלולות להיות טראגיות. תאונות דרכים הן גורם המוות הראשון בקרב צעירים בגילאי 16-19.

במחקר שנערך בקרב סטודנטים עם גישה לרכב נמצא כי 1 מתוך 6 נהגו תחת השפעת חומר שאינו אלכוהול לפחות פעם אחת בשנה האחרונה. החומר הנפוץ ביותר היה מריחואנה, ובעקבותיו קוקאין ותרופות משככות כאב.

ירידה ביכולת המנטלית של מבוגרים בגיל מבוגר יכולה להוביל לשימוש בתרופות מרשם בתדירות גבוהה או נמוכה יותר מהנדרש או במינונים שגויים. כמו כן, פירוק התרופות בגוף עשוי להיות איטי יותר בקרב מבוגרים בגיל מבוגר בהשוואה לאנשים צעירים. גורמים אלה יכולים להוביל שלא במכוון להשפעה חזקה יותר של תרופות המרשם על אופן הנהיגה.

### ❖ מהם הצעדים שבהם אנשים יכולים לנקוט כדי להימנע מנהיגה תחת השפעת סמים?

מכיוון שנהיגה תחת השפעת סמים מעמידה אנשים בסיכון מוגבר לתאונות דרכים, מומחים מתחום בריאות הציבור מעודדים אנשים המשתמשים בסמים ובאלכוהול לפתח אסטרטגיות חברתיות כדי להימנע מנהיגה תחת השפעת סמים. צעדים אלה כוללים:



- להימנע ממסיבות בהן סמים ואלכוהול מוגשים/ מוצעים לקהל המשתתפים
- להציע לאחר להיות נהג תורן
- למנות נהג תורן שייקח את כל מפתחות הרכבים
- להצטרף להסעה/ טרמפ אל וממסיבות שבהן יש אלכוהול ו/או סמים
- לדון מראש עם חברים על סכנות הנהיגה תחת השפעת סמים ואלכוהול

### ❖ תפקיד ההורים במניעת נהיגה של ילדיהם במצב שיכרות או/ותחת השפעת סמים<sup>5</sup>



הורים הם בעלי השפעה הגדולה ביותר על חיי ילדיהם. למרות שהורים עלולים להרגיש שילדם המתבגר מתרחק, שואף לעצמאות רבה יותר, עמוק בפנים, הילדים עדיין רוצים שהוריהם יהיו מעורבים בחייהם. קשר חזק של ההורה עם ילדו, במיוחד במהלך שנות העשרה, מסייע בהפחתת הסיכוי למעורבותו בהתנהגות סיכונית ולמניעת עישון, צריכת אלכוהול ושימוש בסמים.

<sup>5</sup> מתוך הקמפיין של המנהל לשירותי טיפול ובריאות הנפש (SAMHSA) בארצות הברית "דבר, הם מקשיבים לך" [Impaired Driving: Talk With Your Kids](https://www.samhsa.gov/impaird-driving) ("Talk. They Hear You")

הורה יקר, המניעה הבטוחה ביותר היא פשוט לא להשתמש בחומרים פסיכואקטיביים. דבר עם ילדך על הסכנות הטמונות בשימוש והבהר באופן חד משמעי את הסתייגותך בשימוש בהם. בהינתן העובדה שילדך הצעיר כן משתמש, חשוב כי תדע את העובדות, ושוחח עמו על הסכנות שבנהיגה בהשפעת אלכוהול או סמים אחרים (נתוני ארה"ב):

- בערך באחת מארבע תאונות דרכים של בני נוער, מעורב נהג קטין ששתה.
- בכל יום נפגעים כ- 800 בני אדם בתאונה עקב נהיגה בשכרות.
- מדי יום באמריקה מתים עוד 29 אנשים כתוצאה מתאונה עקב נהיגה בשכרות. זה אדם אחד כל 50 דקות.
- משתמשי מריחואנה היו כ-25% יותר מעורבים בתאונות דרכים מאשר נהגים ללא שימוש במריחואנה.

כאמור, הדרך היעילה ביותר לעצור נהיגה תחת סמים היא למנוע זאת מלכתחילה. השתמש בטיפים הבאים כשאתה מדברים עם ילדך על נהיגה בשכרות ותחת סמים.



**אל תחכה לזמן "הנכון"** - זה תמיד זמן טוב לדבר עם ילדך על הסכנות הכרוכות בנהיגה מסוכנת. להלן מספר מצבים נפוצים שתוכלו לנצל כדי לשוחח על נהיגה בשכרות וסמים:

- כאשר ילדך מבקש להשתמש ברכב.
- כשאתם אוכלים יחד בשולחן האוכל.
- כאשר ילדך שואל אם הוא יכול לנסוע עם חבר לבית הספר / קונצרט / מסיבה.
- כשאתה וילדך נמצאים ברכב ביחד.

**לחזק את הציפיות** - וודא שילדך יודע מה אתה מצפה ממנו כשמדובר בנהיגה תחת סמים ו/או אלכוהול. שיידע שזה אף פעם לא בסדר לעלות על ההגה ולנהוג תוך כדי השפעה, ושכניסה לרכב עם מישהו ששתה או השתמש בסמים היא גם מסוכנת.

**עזור לו לבנות 'תכנית יציאה' ממצב של לחץ חברתי שאינו נוח לו** - יתכן שחלק מהילדים לא יידעו מה לעשות אם חבר או בן משפחה שנמצא תחת השפעת אלכוהול או סמים אחרים מציע להם טרמפ. הסבר לילדך שזה בסדר לומר "לא", ועזור לו לחשוב על אסטרטגיית יציאה ממצב זה. לדוגמה, ניתן להציע לו:

- להתקשר אליכם ההורים או לקרוב משפחה או חבר שיסיע אותו הביתה.
- להתקשר למונית.
- להישאר באותו מקום למשך הלילה.
- לשכנע את האדם תחת השפעה לא לנהוג. הזכר כי נהיגה בשכרות ובסמים אינה חוקית ולא בטוחה ותציע לו למצוא דרך אחרת להגיע הביתה.

**הראה לו שאכפת לך** - ילדים נוטים יותר להקשיב כשהם יודעים שהוריהם בצד שלהם. וודא, שהוא יודע שאתה מדבר איתו על נהיגה תחת אלכוהול/ סמים מכיוון שאכפת לך מהבטיחות שלו, לא בגלל שאתה מניח שהוא היה נוהג אי פעם שיכור או תחת סמים.

## ❖ התייחסות החוק בישראל לנושא האלכוהול והנהיגה<sup>6</sup>

בדומה למרבית המדינות המפותחות בעולם, גם החוק בישראל מגביל נהיגה תחת השפעת אלכוהול. החוק מגדיר נהיגה תחת השפעת אלכוהול כנהיגה לאחר שתיית אלכוהול בכמות העולה על זו המותרת לנהיגה. כמות האלכוהול המותרת לנהיגה מוגדרת בחוק באמצעות 2 מדדים חלופיים:

1. רמת האלכוהול בדם (50 מיליגרם אלכוהול ב-100 מיליליטר דם).
2. ריכוז האלכוהול באוויר נשוף (240 מיקרוגרם אלכוהול בליטר אוויר נשוף).

מדדים אלה נאמדים באמצעות מכשור מקצועי, ומאפשרים לגורמי האכיפה לקבוע מי נוהג בשכרות, ולהעמידו לדין. על פי פקודות התעבורה, בדיקת ריכוז של אלכוהול באוויר נשוף, אשר מתבצעת באמצעות בדיקת נשיפה, מותרת לביצוע גם ללא חשד מוקדם. לעומת זאת, בדיקה של ריכוז אלכוהול בדם, אשר מתבצעת באמצעות בדיקת דם, מותרת לביצוע רק במצב בו קיים חשד סביר כי הנהג מצוי במצב של שכרות. במידה ואדם מסרב לבצע בדיקת נשיפה הוא יחשב כמי שנהג במצב של שכרות.

בנוסף, החוק מחמיר עם נהגים הנמצאים בסיכון מוגבר להיפגע בתאונת דרכים או לפגוע באחרים – דהיינו, צעירים עד גיל 24, נהגים חדשים בעלי וותק רישיון שאינו עולה על שנתיים, ונהגים מקצועיים (נהגי משאיות, אוטובוסים ומוניות בעלי רישיון מסוג C1/C/C+E/D1/D) - וקובע כי גבול ריכוז האלכוהול המותר להם הוא 10 מיליגרם אלכוהול ב-100 מיליליטר דם או 50 מיקרוגרם אלכוהול בליטר אוויר נשוף. המשטרה, מצידה, מפעילה מדיניות של 'אפס סובלנות' כלפי נהגים אלה.

## ❖ סיכום- נקודות שחשוב לזכור:

- שימוש בסמים או שימוש לרעה בתרופות מרשם יכול לגרום לנהיגה ברכב להיות מסוכנת - בדיוק כמו נהיגה לאחר שתיית אלכוהול.
  - קשה למדוד כמה תאונות נגרמות כתוצאה מנסיעה תחת השפעת סמים, אך ההערכות מראות שכמעט 44 אחוזים מהנהגים בתאונות דרכים קטלניות נמצאו תחת השפעת סמים.
  - נהיגה בהשפעת מריחואנה, אופיואידים ואלכוהול יכולה להיות השפעה קריטית על הנהיגה.
  - אנשים המשתמשים בסמים ו/או אלכוהול צריכים לפתח אסטרטגיות חברתיות שימנעו מהם לחלוטין לעלות על הגה המכונית כשהם תחת השפעת אותם החומרים. כגון, להציע להיות נהג תורן; למנות נהג תורן שייקח את כל מפתחות הרכבים; לקחת טרמפים אל וממסיבות שבהן יש אלכוהול ו/או סמים; לדון מראש עם חברים על סכנות הנהיגה תחת השפעת סמים ואלכוהול; להימנע ממסיבות בהן סמים ואלכוהול מוגשים/ מוצעים לקהל המשתתפים.
  - הורה יקר, ניתן למנוע נהיגה תחת סמים ו/או אלכוהול לחלוטין. דע את העובדות, ושוחח עם ילדך על הסכנות שבנהיגה בהשפעת אלכוהול או סמים אחרים.
- הדרך היעילה ביותר לעצור נהיגה תחת סמים ו/או אלכוהול היא למנוע זאת מלכתחילה. השתמש בטיפים הבאים כשאתה מדבר עם ילדך על נהיגה בשכרות וסמים: **אל תחכו לזמן "הנכון"** - זה תמיד זמן טוב לדבר עם ילדיכם על הסכנות הכרוכות בנהיגה מסוכנת; **חזקו את הציפיות** - וודא שילדיך יודעים למה אתה מצפה מהם כשמדובר בנהיגה תחת סמים. שידעו שזה אף פעם לא בסדר לעלות על ההגה ולנהוג תוך כדי השפעה, ושכניסה לרכב עם מישהו ששתה או השתמש בסמים היא גם מסוכנת; **ועזרו להם לבנות תכנית יציאה** - יתכן שחלק

<sup>6</sup> לחמי, א.י., גורדוני-לביא, י. (2020). נהיגה תחת השפעת אלכוהול בישראל: היקף, גורמים, ומודעות לחוק. חטיבת המידע והמחקר. הרשות הלאומית לבטיחות בדרכים-עמודים 9-10.

מהילדים לא יידעו מה לעשות אם חבר או בן משפחה שנמצא תחת השפעת אלכוהול או סמים אחרים מציע להם טרמפ. הסבר לילדך שזה בסדר לומר לא, ועזור לו לחשוב על אסטרטגיית יציאה.

- בדומה למרבית המדינות המפותחות בעולם, גם החוק בישראל מגביל נהיגה תחת השפעת אלכוהול. החוק מגדיר נהיגה תחת השפעת אלכוהול כנהיגה לאחר שתיית אלכוהול בכמות העולה על זו המותרת לנהיגה. כמות האלכוהול המותרת לנהיגה מוגדרת בחוק באמצעות 2 מדדים חלופיים:
  1. רמת האלכוהול בדם (50 מיליגרם אלכוהול ב-100 מיליליטר דם).
  2. ריכוז האלכוהול באוויר נשוף (240 מיקרוגרם אלכוהול בליטר אוויר נשוף).

#### ❖ מקורות

אתר המכון הלאומי בארה"ב לשימוש לרעה בסמים - **National Institute on Drug Abuse (NIDA)**:

National Institute on Drug Abuse; National Institutes of Health; U.S. Department of Health and Human Services:  
[Drugged Driving DrugFacts; pdf](#)

מנהל שירותי טיפול בהתמכרויות ובריאות הנפש בארצות הברית -

{ **The Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA)** }

הקמפיין של המנהל לשירותי טיפול ובריאות הנפש (SAMHSA) "דבר, הם מקשיבים לך" ("Talk. They Hear You")

[Impaired Driving: Talk With Your Kids; pdf](#)

#### ❖ לקריאה נוספת:

לחמי, א', גורדוני-לביא, י' (2020). [נהיגה תחת השפעת אלכוהול בישראל: היקף, גורמים, ומודעות לחוק](#). חטיבת המידע והמחקר. הרשות הלאומית לבטיחות בדרכים.

ברמניס, עי'. (2020). [אלכוהול ונהיגה - נייר מידע](#). חטיבת המידע והמחקר. הרשות הלאומית לבטיחות בדרכים.

- [Impaired Driving: Get the Facts \(CDC\)](#)
- [Marijuana Use and Driving \(CDC\)](#)
- [Drunk Driving Information \(NHTSA\)](#)

Elvik, R. (2013). [Risk of road accident associated with the use of drugs: a systematic review and meta-analysis of evidence from epidemiological studies](#). *Accident Analysis & Prevention*, 60, 254-267.

Hartman, R. L., Brown, T. L., Milavetz, G., Spurgin, A., Pierce, R. S., Gorelick, D. A., ... & Huestis, M. A. (2016). [Cannabis effects on driving longitudinal control with and without alcohol](#). *Journal of applied toxicology*, 36(11), 1418-1429.