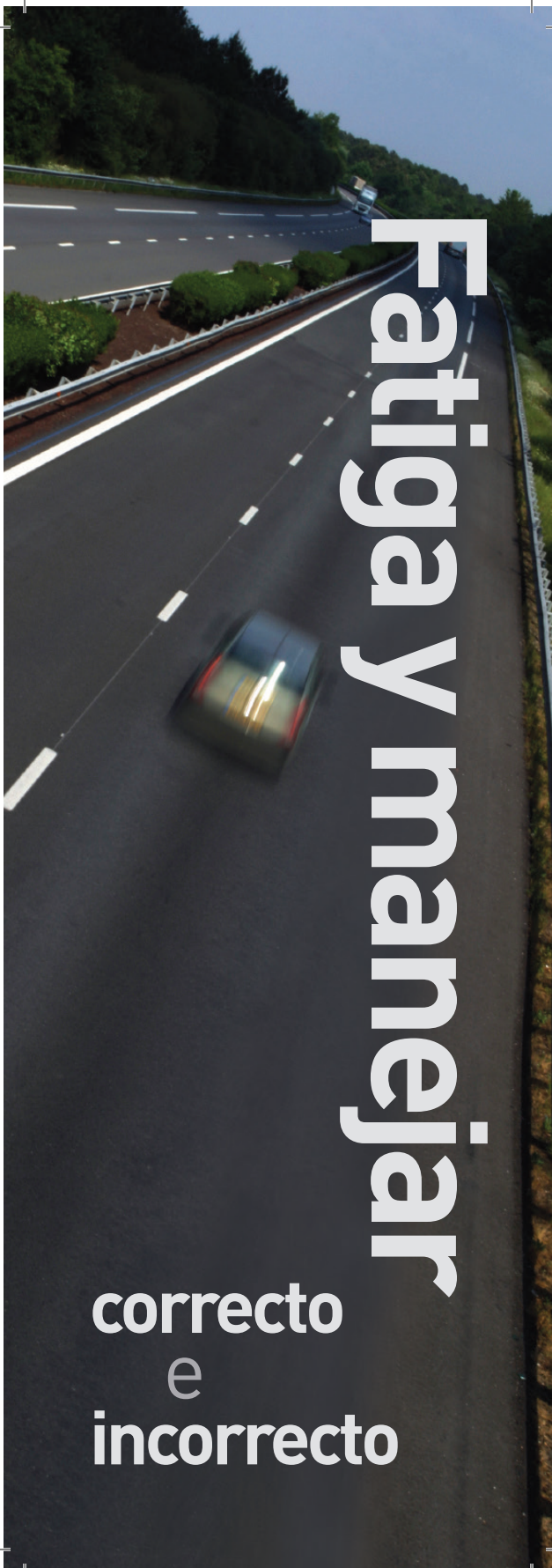


Print this file double sided then trim using the crop marks. For best results, print on card stock.



Fatigada y manejar

correcto

e

incorrecto

Fatiga y manejar

Correcto:

- Dormir bien por la noche antes de hacer un viaje largo
- Si reconoce algún síntoma de fatiga, salga del camino
- Encontrar un lugar seguro para dormir 15 ó 20 minutos
- Viajar con un amigo. Un pasajero que se permanece despierto puede ayudar a reconocer los síntomas de fatiga que el conductor muestra y si es necesario puede turnarse detrás del volante.

Incorrecto:

- Manejar si está cansado o haber tomado medicamentos que lo pueden poner somnoliento
- Confiar en la radio, llevar la ventana abierta, y otros riesgos para permanecer despierto
- Manejar cuando normalmente uno estaría dormido
- Beber aunque sea poco alcohol, especialmente si está somnoliento

Para más información visite
drowsydriving.org

Fuente: Fundación Nacional del Sueño

saif

Print this file double sided then trim using the crop marks. For best results, print on card stock.



**No conduzca
somnoliento**

Caiga
en
su **cama,**
no en el
camino.

Sepa las
**Señales de
advertencia.**

Señales de advertencia

Es posible quedar dormido al manejar sin darse cuenta.

- Difícil concentrarse y mantener los ojos abiertos
- Bostezar o restregarse los ojos repetidamente
- Difícil concentrarse en la forma de manejar
- Desvío de la vía, y no ver rótulos o salidas
- Incapacidad de recordar claramente haber manejado las últimas millas
- Sentirse agitado, irritable, o agresivo
- Subir el volumen a la radio o bajar la ventana
- Tiempo de reacción lento
- Poco juicio
- Difícil procesar información
- Memoria débil a corto plazo
- Sueño involuntario, definido como: breves episodios de sueño, de dos a tres segundos

Para más información visite
drowsydriving.org.

Fuente: Fundación Nacional del Sueño

saif