

¡Manténgase despierto!

¡Manténgase con vida!

En el estado de Nueva York ocurre un accidente automovilístico cada dos horas debido a que una persona se quedó dormida al volante. Siete personas ingresan en los hospitales todos los días como resultado de lesiones provocadas por conducir en estado somnoliento.

Los grupos con mayor riesgo de sufrir accidentes automovilísticos en estado somnoliento son los conductores de entre 16 y 24 años, los padres recientes, conductores de camiones comerciales y trabajadores por turnos.

Señales de advertencia:

- Dificultad para enfocarse o mantener los ojos abiertos.
- Bostezos.
- Tiempo de reacción más lento.
- Pensamientos dispersos.

Para mantenerse despierto al volante:

- Duerma bien.
- Tome un descanso de la conducción.
- Tómese una taza de café para recuperarse.
- Duerma una breve siesta.
- Viaje con un amigo y túrnense para conducir.

Evite lo siguiente:

- Conducir si está cansado.
- Depender de la radio, una ventanilla abierta o el aire acondicionado para mantenerse despierto.



www.health.ny.gov/DontDriveDrowsy



Department
of Health