

¡ABRA LOS OJOS

al riesgo de Conducir Adormilado!



El conducir adormilado puede ser tan peligroso como hacerlo borracho. Justamente tal como el alcohol puede afectar el desempeño de un conductor, su tiempo de reacción y aumentar las posibilidades de un choque, el conducir adormilado puede resultar igualmente mortal.

Antes de salir a la carretera...

- 👁️ *Descanse lo suficiente (de 7 a 9 horas de sueño)*
- 👁️ *Lleve un pasajero con quien conversar y compartir la conducción*
- 👁️ *Evite los medicamentos sedantes*
- 👁️ *Hágase el propósito de tomar un descanso al menos cada dos horas o cada 100 millas*

Si se siente cansado mientras conduce...

- 👁️ *Salga del camino, estacionese en un lugar seguro y tome una siesta de unos 15 a 20 minutos*
- 👁️ *Encuentre un sitio donde pasar la noche*
- 👁️ *Haga que otra persona conduzca*
- 👁️ *Prender la radio, abrir una ventana o encender el aire acondicionado no le ayudarán a mantenerse despierto*
- 👁️ *Un café, soda o cualquier otra bebida con cafeína podría ayudar, pero el alivio es a corto plazo solamente*

SafeNY.ny.gov

Comité de la Seguridad en la Ruta del Gobernador del Estado de Nueva York
Andrew M. Cuomo, Gobernador