



ESTRATEGIA PARA MANTENERSE SEGURO DURANTE LA ÉPOCA DE FIESTAS

Según la NHTSA, cada 52 minutos, alguien muere en un incidente relacionado con el alcohol. El hecho de conducir en estado de ebriedad causa más de 10,000 muertes cada año, aproximadamente 1/3 de todas las muertes relacionadas con el tráfico. Recientemente, durante el periodo de un año, más de 230 niños murieron en choques con personas quienes conducían tomados, informa la NHTSA.

- ✓ Recuerde que nunca está bien beber y conducir. Incluso, si solo ha tomado una bebida alcohólica, designe a un conductor sobrio o planea usar el transporte público o un servicio de transporte para llegar a su hogar de manera segura.

Se pueden elevar la fatiga y el estrés durante la época de fiestas provocando un aumento en las lesiones y colisiones evitables. Según la NHTSA, en el año 2019, hubieron 697 eventos donde conductores somnolientos causaron muertes. La NHTSA estima que, en el año 2017, 91,000 choques reportados por la policía involucraron a conductores somnolientos

- ✓ Duerma lo suficiente todos los días; Esta es su mejor forma de combatir la fatiga el sueño.
- ✓ Coma bien y elija opciones saludables en cada comida.
- ✓ Obtenga algún nivel de ejercicio cada día; Esto podría incluir caminar después de la cena o ejercicios cardiovasculares ligeros como correr.
- ✓ Trate de limitar las bebidas que contienen cafeína para mantenerse alerta. Descanse cada vez que se sienta fatigado.
- ✓ ¡Todos tenemos estrés! La época de fiestas puede empeorar las cosas. A medida que descubra que sus niveles de estrés se vuelvan más altos de lo normal, asegúrese de obtener el apoyo que necesita para reducir su estrés en general. No tenga miedo de buscar ayuda profesional.

Teniendo una estrategia de seguridad sólida durante la época de fiestas ayuda a prevenir encontrarse en peligro. ¡Esté bien y manténgase a salvo!

STAY ALIVE!

DON'T DRINK AND DRIVE



YOU SNOOZE,
YOU LOSE.
DON'T DRIVE DROWSY!

