

April 14, 2025

Collect  
Recycle  
Innovate

National Waste  
& Recycling Association<sup>SM</sup>

SAFETY



MONDAY

## ¿Está Usted Apto Para Servir?



¡Estar seguro en las carreteras comienza con usted!

- Asegúrese estar siempre apto para servir. Descanse bastante, esté preparado para el día.
- Si usted tiene apnea del sueño, asegúrese usar su máquina CPAP según como se lo han recetado. Esto le garantizará un sueño reparador.
- Jamás use el medicamento recetado de otra persona. Si usted toma medicina, asegúrese entender bien los efectos secundarios sobre todo cuando pueden afectar mareos y sueño.
- Priorice su salud mental. Asegúrese tener maneras efectivas de abordar el estrés en su lugar de trabajo y en la carretera.
- Si se encuentra mentalmente distraído al conducir, PARE y descanse.



Content Provided By:  
Dianne Szwed  
Area Safety Manager  
Republic Services