

**Be alert and
stay alive**

**Get plenty of rest
before you drive**



**Mantenganse alerta
y siga con vida**

**Descanse lo suficiente
antes de conducir**

DRIVER'S LINE

LÍNEA DE CONDUCIR



Preventing
Fatigue Related
Accidents

Prevención
de Accidentes
causados por fatiga

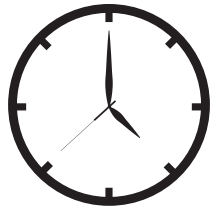
Fatigue makes a driver twice as likely to make a critical mistake.



La fatiga hace que un conductor tenga el doble de probabilidades de cometer un error grave

Scheduling is the key to controlling fatigue and drowsiness

This includes both work and social schedules



La planificación es clave para controlar fatiga y sueño

Esto incluye tanto trabajo como horarios sociales

Of all the forms of transportation

Driving is the most demanding



De todas las formas de transporte

Conducir es lo más exigente

TIPS to reduce fatigue

Do:

- Get plenty of sleep before you drive.
- Make plenty of rest stops.
- Know the state and federal rules that apply to driving time.
- Make sure that your trip can be made within the time available to you.

Don't:

- Drive when tired or when the trip is too long to be done safely.
- Rely on coffee or pills to keep you alert.
- Drive when taking medication that makes you drowsy.

SUGERENCIAS para reducir la fatiga

Si:

- Descanse suficientemente antes de conducir.
- Hace un montón de paradas de descanso.
- Conozca las reglas estatales y federales que aplican a tiempo de conducción.
- Asegúrese de que su viaje se puede hacer dentro del tiempo disponible.

No:

- Conduzcas cuando está cansado o cuando el viaje es demasiado largo para ser hecho de manera segura.
- Confíes en café o pastillas para mantenerse alerta.
- Conduzcas cuando este tomes medicación que le produce sueño.