



**SAFETY: it takes all of us**

## PUT AN END TO DISTRACTED DRIVING

### First Aid Tips

If you witness a traffic crash, call 911.

Do not remove victim(s) from the vehicle(s)—leave this job for ambulance staff, police or firefighters.

Provide first aid, especially rescue breathing/CPR, bleeding control and treatment for shock.

### Get certified through NSC

NSC provides CPR & AED training through both classroom and online courses. Find a training location near you, or view a demonstration of NSC online training at [nsc.org/onlinetraining](http://nsc.org/onlinetraining).

Cell phone use while driving has become an unfortunate part of our culture, but is a very dangerous activity that shouldn't be considered a necessity – business or otherwise. There are steps you can take to make it easier to put down the phone when you are behind the wheel, and break the habit for good.

- Schedule calls for times when you will not be driving
- Tell other people not to call you when they know you are driving
- Plan your day ahead of time so you won't need to use a cell phone while driving
- Change your voicemail greeting to something like: "Hi, you've reached (insert name). I'm either away from my phone or I'm driving. Please leave a message." You also can let callers know approximately what time you will be available again so they know when to expect to hear from you.
- If a ringing phone is too tempting, get in the habit of silencing your phone before you start to drive, or lock it in the trunk or glove box

- Work with your coworkers and family members on breaking the habit and hold each other accountable
- Allow enough time during your commute for stops so you can pull over and park in a safe location to check email and voicemail messages
- Consider using call-blocking technology when you are driving
- Remember, hands-free devices don't make you safer – while they allow for one more hand to be placed on the steering wheel, they do not reduce cognitive distraction to the brain

### Don't let your cell phone drive you

No phone call is worth a life. Want to do more? Encourage your family and friends to put down their cell phones while driving, and speak up if you are riding with a driver who is using a cell phone. You also can refrain from talking on the phone with others if you know they are driving.



### Green Cross Tip

Your brain can miss seeing up to 50% of the roadway environment when you are talking on a cell phone while driving – focus on the road and just drive.

NATIONAL  
**SAFETY**  
MONTH 2014

National Safety Council  
1121 SPRING LAKE DRIVE  
ITASCA, IL 60143-3201  
(800) 621-7619  
**NSC.ORG**



**SAFETY: it takes all of us**

## PÓNGALE FIN A LA CONDUCCIÓN DISTRAÍDA

### Consejos de primeros auxilios

Si presencia un accidente automovilístico, llame al 911.

No saque a las víctimas del vehículo. Deje que el personal de la ambulancia, la policía o los bomberos se encarguen de esta tarea.

Brinde primeros auxilios, especialmente respiración boca a boca/RCP, contención del sangrado y tratamiento para la conmoción.

#### Certifíquese con NSC

NSC ofrece capacitación de RCP y DEA en cursos presenciales y por Internet. Busque un centro de capacitación en su área o visite una demostración de NSC por Internet en [nsc.org/onlinetraining](http://nsc.org/onlinetraining).

El uso del teléfono celular durante el manejo se ha convertido en una parte desafortunada de nuestra cultura, si bien es una actividad peligrosa que no debería considerarse una necesidad ni de negocios ni de otro tipo. Hay medidas que puede tomar para que le resulte más fácil no usar el teléfono cuando está conduciendo y cortar con el hábito para siempre.

- Programe las llamadas para momentos en los que no estará conduciendo
- Dígales a las demás personas que no lo llamen cuando sepan que usted está conduciendo
- Planifique su día con anticipación para no tener que usar el teléfono celular cuando está conduciendo
- Cambie el saludo de su buzón de voz a algo como: "Hola, te comunicaste con (insertar nombre). No estoy cerca del teléfono o estoy conduciendo. Por favor, déjame un mensaje". También puede decirles a los interlocutores aproximadamente en qué momento estará disponible de nuevo, para que sepan cuándo se volverán a comunicar con usted.
- Si un teléfono que suena es demasiado tentador, hágase el hábito de silenciarlo antes de comenzar a conducir o guárdelo en el baúl o en la guantera.

- Trabaje con sus colegas y familiares para cambiar el hábito, y háganse responsables entre ustedes
- Deje tiempo suficiente durante su trayecto al trabajo para detenerse y estacionar en un lugar seguro a fin de controlar correos electrónicos y mensajes del buzón de voz
- Considere utilizar una tecnología de bloqueo de llamadas cuando esté conduciendo
- Recuerde que los dispositivos con manos libres no lo hacen más seguro. Si bien permiten tener una mano más en el volante, no reducen la distracción cognitiva en el cerebro

### No permita que su teléfono celular lo maneje

No hay ninguna llamada que valga la vida. ¿Quiere hacer más? Aliente a su familia y sus amigos a no usar los teléfonos celulares mientras conducen, y exprese lo que piensa si está en un automóvil con un conductor que usa el teléfono. También puede evitar hablar por teléfono con otros si usted sabe que están conduciendo.



#### Consejo de la Cruz Verde

El cerebro puede dejar de ver hasta el 50% del entorno de la carretera cuando usted habla por teléfono celular mientras conduce: concéntrese en la ruta y solo conduzca.

NATIONAL  
**SAFETY**  
MONTH 2014

National Safety Council  
1121 SPRING LAKE DRIVE  
ITASCA, IL 60143-3201  
(800) 621-7619  
**NSC.ORG**