



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.

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