

Recuerda al viajar:

- Descansa cada 2 horas.
 - Haz comidas ligeras, fáciles de digerir.
 - No bebas alcohol ni fumes.
 - Mantén una temperatura adecuada en el interior del coche.
 - Controla siempre la velocidad, no corras.
 - Respeta las normas de circulación y
- CUANDO ELIJAS UN COCHE,
PIENSA TAMBIÉN EN LA
SEGURIDAD

Depende de tí
es cuestión de segundos
y de un gesto:

En todas las ocasiones...
ponte el cinturón
utiliza el casco

Y recuerda:
alcohol y conducción
no ligan

La Mejor
Prevención
La tuya

La Mejor
Prevención
La tuya

La Mejor
Prevención
La tuya



MINISTERIO
DE SANIDAD
Y CONSUMO

SUBSECRETARÍA DE
SANIDAD Y CONSUMO

DIRECCIÓN GENERAL DE
SAUD PÚBLICA Y CONSUMO



No es
cuestión
de
suerte
¡decides tú!



Los **Accidentes de Tráfico** son una de las 5 primeras causas de muerte en España. Cada año, 500 personas empiezan a depender de una silla de ruedas a causa de ellos.

En nuestra mano está **evitar** una parte de ellos, y, sobre todo, **disminuir sus consecuencias**.

Es cuestión de segundos y de un gesto:
En todas las ocasiones...
**ponte el cinturón
utiliza el casco**

El uso del **Cinturón de Seguridad** puede disminuir el riesgo de heridas hasta en un 55%. Con él se evitarían más de la mitad de las muertes por accidentes de automóvil.

ÚSALO en TODOS los desplazamientos. Incluso en distancias muy cortas.

No te olvides de usarlo en los **asientos traseros**.

El **Casco** puede evitar una tercera parte de las muertes que se producen en accidentes de motocicleta.

Es clave utilizarlo SIEMPRE, tanto si eres el conductor como el acompañante.

Utiliza un casco **HOMOLOGADO,** que cubra **TODA** la cabeza y **ABRÓCHALO SIEMPRE** (si no te lo abrochas, no sirve de nada). No te olvides de utilizarlo cuando vayas en **BICICLETA.**