

# ALERTA SOBRE SEGURANÇA NA ESTRADA

## ESTAÇÃO DAS FESTAS

O período de festas está quase chegando e sem dúvida a maioria de nós estará ocupada pensando nas reuniões com os amigos nos feriados, festas e presentes de última hora. Assegure-se porém de não esquecer da coisa mais importante este ano - a sua segurança.

**Nós oferecemos estas cinco dicas de segurança ao viajar para ter certeza que todos tenham 'boas festas' e que esperem pela chegada do ano novo:**

1. Se estiver visitando amigos e familiares durante o período de festas, certifique-se de que tenha tempo o suficiente para a sua jornada. Avise os seus anfitriões qual é a rota de viagem que pretende seguir e o horário que pretende chegar. Evite viagens desnecessárias se o tempo estiver ruim e verifique a previsão do tempo antes de sair.
2. Assegure-se de que o seu veículo está preparado antes de viajar. Verifique o nível dos fluídos, os faróis, combustível, os limpadores de pára-brisa e a pressão dos pneus. Carregue um estojo de emergência com você, incluindo um cobertor, removedor de gelo, água, comida, telefone celular, triângulo e um estojo de primeiros socorros.
3. Se VOCÊ for o responsável pela organização de uma noite festiva, pense em como os seus convidados voltarão para casa depois. Alugue um mini-ônibus para a noite ou seja o responsável pela chamada dos táxis.
4. Não dirija se tiver consumido QUALQUER bebida alcoólica. A maneira mais segura de se certificar de que vai seguir esta regra é a de deixar o carro em casa. Também, esteja ciente do "efeito na manhã seguinte" já que o álcool poderá deixá-lo debilitado também no dia seguinte.
5. Fique de olho nos seus amigos e colegas. Se suspeitar que alguém vai dirigir após beber, encoraje esta pessoa a pegar um táxi, uma carona com um amigo sóbrio ou passar a noite no local.

Infelizmente, o número de pessoas mortas e feridas nas estradas cresce durante o período de festas, assim o que deveria ser uma época para compartilhar alegrias e trocar presentes se torna uma época de devastação e tristeza para milhares de famílias no mundo todo, que perdem seus filhos, filhas, maridos, esposas, mães, pais, irmãos, irmãs, amigos ou colegas.

A bebida alcólica faz parte de MUITAS destas perdas trágicas, portanto, se você quiser beber durante as festas, certifique-se de que não irá parar atrás da direção.

**Mesmo uma só bebida pode fazer efeito. Ter uma concentração de álcool no sangue entre 0.01 e 0.05 (a qual está ABAIXO do limite legal para dirigir em alguns países) pode:**

- Diminuir as funções cerebrais.
- Afetar o comportamento.
- Diminuir o julgamento e as inibições.
- Causar um sensação leve de alegria, relaxamento e prazer. *(Fonte: Beber e Dirigir, Organização Mundial da Saúde.)*

**Se você for pego na direção de um veículo quando estiver acima do limite legal de bebida você enfrentará:**

- Prisão.
- Perda de sua licença (e talvez a sua carreira / emprego).
- Uma multa alta.
- Humilhação.

Assegure-se de que você dê a sua família e amigos o melhor presente de todos ao ajudá-los - e a si mesmo - a ficar em segurança durante as festas.

Esperamos trabalhar com você no próximo ano - Dirija com Segurança.