

EKKI DEYJA ÚR ÞREYTU



LEGGÐU ÞIG Í 15 MÍNÚTUR

Sýfja er talin geta verið jafn hættuleg öikumönnum og ölvun við akstur. Á árunum 1998–2006 létust 16 manns í 10 umferðarslysum þar sem ökumenn sofnuðu undir stýri.

Það sem helst ber að varast:

- Skortur á gæðasvefni.
- Akstur á þeim tíma sólarhringsins þegar fólk er vant að sofa.
- Svefntruflanir, t.d. kæfisvefn.*
- Vaktavinnufólki er hættara við að sofna undir stýri en öðrum.

Fimmtán mínútur eru ekki langur tími en getur haft úrslitaáhrif á það hvort líf þitt verði lengra. Ef þú finnur fyrir sýfju við akstur leggðu þá bílnum á öruggum stað og hvíldu þig í u.þ.b. 15 mínútur.

Farðu inn á www.15.is og kynntu þér málið!

*Kæfisvefn er sjúkdómur sem veldur því að fólk sofnar án minnsta fyrirvara. Hægt er að greina hann með svefnrannsóknum. Sjá nánar á www.15.is



UMFERÐARSTOFA