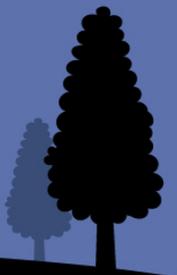




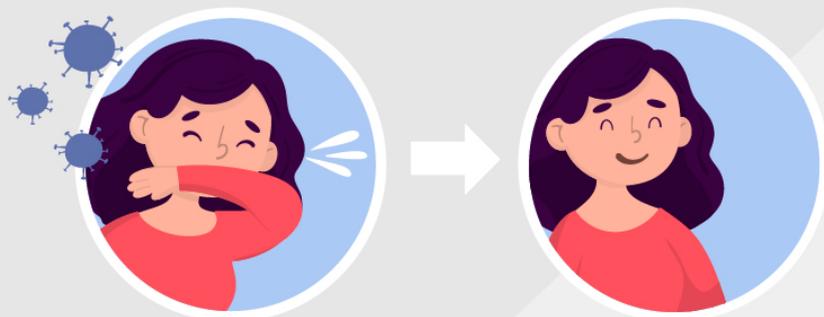
CONDUCCIÓN POST COVID-19

RECOMENDACIONES SOBRE CÓMO MOVERSE



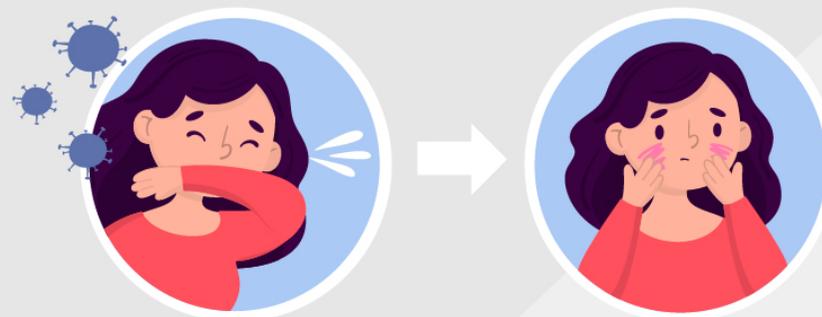
1

¿QUÉ DEBEMOS TENER EN CUENTA ANTES DE CONDUCIR?



SI HA SUFRIDO LA ENFERMEDAD Y NO TIENE SECUELAS:

SI YA NO SE TIENEN SÍNTOMAS, SE PUEDE CONDUCIR SIN NINGUNA LIMITACIÓN

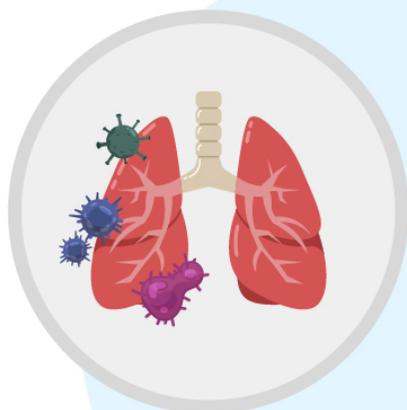


SI HA SUFRIDO LA ENFERMEDAD Y TIENE SECUELAS:

SEGUIR LAS INDICACIONES DEL MÉDICO DE FAMILIA, YA QUE DETERMINADAS PATOLOGÍAS TIENEN SECUELAS QUE NO PERMITEN LA CONDUCCIÓN, SEGÚN LA NORMATIVA VIGENTE

2

¿QUÉ SECUELAS PUEDEN AFECTAR LA CONDUCCIÓN?



PATOLOGÍAS RESPIRATORIAS



LESIONES NEUROLÓGICAS

No existen datos concretos por lo que debería ser valorado por el médico que realiza el control.



TODAVÍA ESTOY TOMANDO MEDICACIÓN

¿Qué debo tener en cuenta?

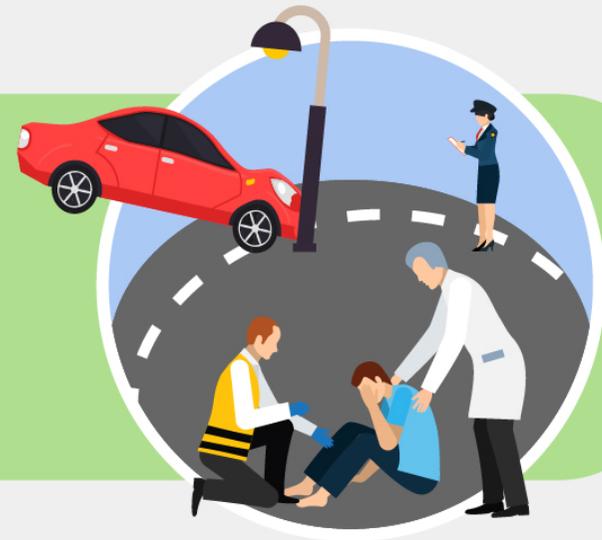
2

¿QUÉ SECUELAS PUEDEN AFECTAR LA CONDUCCIÓN?



Actualmente, los medicamentos disponen de un pictograma o señal que avisan de la dificultad o dudas sobre la conducción

EL CONFINAMIENTO REDUJO
UN 52% LOS FALLECIDOS EN
ACCIDENTE DE CARRETERA



3

¿HAY ENFERMEDADES QUE AFECTEN A LA CONDUCCIÓN?

ENFERMEDADES CRÓNICAS Y CONDUCCIÓN

LOS RIESGOS PARA LA POBLACIÓN

CON PROBLEMAS DE SALUD CRÓNICOS EN GENERAL DISMINUYEN SI ESTÁN SIENDO TRATADOS Y CONTROLADOS ADECUADAMENTE, CON EXCEPCIÓN DE ALGUNOS PROBLEMAS DE SALUD CRÓNICOS MUY ESPECÍFICOS.

ENTRE LOS QUE SE ENCUENTRAN

LA DEPENDENCIA O EL ABUSO DE ALCOHOL, LA DEMENCIA, LA EPILEPSIA, LA ESCLEROSIS MÚLTIPLE, LOS DESÓRDENES PSIQUIÁTRICOS (COMO GRUPO), LA ESQUIZOFRENIA, EL SÍNDROME DE APNEA DEL SUEÑO Y LAS CATARATAS..

4

LIMPIAR Y DESINFECTAR EL VEHÍCULO



¿DÓNDE LO APLICO?

EN LAS ZONAS QUE
MÁS SE TOCAN
HABITUALMENTE

VOLANTE

MANDOS

PALANCA DE CAMBIOS

VENTANILLAS

TIRADORES

SE PUEDE USAR:

LEJÍA EN BAJA DILUCIÓN
DILUCIÓN ALCOHÓLICA
GEL ALCOHÓLICO

**LOS PATÓGENOS
PUEDEN PERMANECER
HASTA NUEVE DÍAS Y
DISTINTOS ESTUDIOS
HAN DEMOSTRADO QUE
ESTAS SUSTANCIAS
PUEDEN ELIMINARLOS**

5

¿DEBO USAR MASCARILLA Y GANTES?



SI SE VIAJA CON CONVIVIENTES

NO ES NECESARIO YA QUE “SE APLICAN LAS MISMAS NORMAS QUE DENTRO DEL DOMICILIO”.



SI SE COMPARTE EL VEHÍCULO CON PERSONAS CON LAS QUE NO SE CONVIVE O NO SE CONOCE.

TODOS LOS PASAJEROS DEBEN USAR MASCARILLA EN EL INTERIOR DEL VEHÍCULO NO DEBEN VIAJAR MÁS DE DOS PERSONAS POR HILERA DEL VEHÍCULO



CUIDADO A LA HORA DE DESECHAR LOS GANTES Y LAS MASCARILLAS, EN ESTOS DOS ELEMENTOS SE ACUMULAN LOS VIRUS, POR LO QUE HAY QUE TENER UNA ESPECIAL PRECAUCIÓN Y DEPOSITARLOS EN LOS LUGARES INDICADOS A TAL EFECTO.



6

CONSEJOS GENERALES DE SEGURIDAD AL VOLANTE



CONTROLAR QUE LOS NIÑOS USEN LOS DISPOSITIVOS DE RETENCIÓN INFANTIL.



USAR SIEMPRE EL CINTURÓN DE SEGURIDAD, INCLUSO EN DESPLAZAMIENTOS CORTOS.



AJUSTAR SU VELOCIDAD A LAS CIRCUNSTANCIAS DE LA CIRCULACIÓN Y DE LA VÍA.



RESPETAR LA DISTANCIA DE SEGURIDAD ENTRE VEHÍCULOS.



CUIDADO CON LA FATIGA: DESCANSAR ENTRE 15 Y 30 MINUTOS CADA 2 HORAS DE VIAJE. ES ACONSEJABLE QUE LOS CONDUCTORES MAYORES DESCANSEN CADA HORA DE VIAJE.



EVITAR DISTRACCIONES COMO CONSULTAR MAPAS O GPS, MARCAR Y USAR UN TELÉFONO MÓVIL, SINTONIZAR LA RADIO... HAY QUE TENER EN CUENTA QUE MIRAR UN MENSAJE O WHATSSAPP SUPONE APARTAR LA VISTA DE LA CARRETERA DURANTE 5 SEGUNDOS, TIEMPO SUFICIENTE PARA RECORRER UNA DISTANCIA EQUIPARABLE A UN CAMPO DE FÚTBOL.

TAMBIÉN SON MUY PELIGROSAS LAS DISTRACCIONES RELACIONADAS CON TRATAR DE ALCANZAR OBJETOS COMO GAFAS DE SOL O ALGO DEL ASIENTO DEL COPILOTO.

EN CASO DE AVERÍA: RETIRE EL VEHÍCULO DE LA VÍA, UTILICE LOS TRIÁNGULOS DE PRESEÑALIZACIÓN DE PELIGRO COLOCÁNDOLOS A 50 METROS ANTES DEL LUGAR DE PARADA.