



Caminar Distraído

El uso de su teléfono, auriculares u otro dispositivo electrónico mientras se camina se llama caminar distraído.

Incidentes por caminar distraídos representaron más de 11,100 lesiones entre 2000-2011.

**NO SEA UN PEATÓN
DISTRÁIDO.**
Por su seguridad ponga atención.

Compartiendo la carretera:

Consejos para caminar seguro

10 Consejos Para Caminar Seguro

1. Este pendiente de los automóviles
2. Mire izquierda, la derecha y la izquierda de nuevo antes de cruzar la carretera
3. Cruce las calles sólo en los cruces de peatones
4. Cruce solo con la señal adecuada
5. Haga contacto visual con los conductores en las intersecciones
6. Camine en grupos cuando sea posible
7. Usar las aceras cuando sea posible
8. Cuando no haya aceras, camine por el lado de la carretera hacia el tráfico
9. Use ropa brillante, o lleve una luz en la noche para ayudar a los conductores a verlo.
10. **NO USE SU TELÉFONO, Y NO USE AURICULARES MIENTRAS CAMINA.**



Como Caminar Seguro en el Hielo

Caminar en el invierno puede ser peligroso. Use estos consejos cuando camine sobre hielo o nieve:



- * Use botas o un tipo de calzado de suela gruesa
- * Ponga atención - tenga cuidado de lugares potencialmente resbalosos
- * Camine despacio y con cuidado
- * No cargue cosas pesadas



Este boletín fue creado como parte del programa SHIP del condado de Winona por el Comité Active Living

Para mas Información, Contacte a Live Well Winona 619 Huff St. Winona, MN 507-474-9825

www.livewellwinona.org

Traducido a Espanol y Hmong por



Focus on Integrating Newcomers through Education

202 W 3rd St. Winona, MN 507-452-4100

www.projectfine.org