

## Syfja skapar hættu

### Hvað veldur syfju?

- Skortur á gæðasvefni.
- Akstur á þeim tíma sólarhringsins sem fólk er vant að sofa og þegar líkamsklukkan veldur syfju.
- Svefntruflanir, eins og til dæmis kæfisvefn. Einkenni hans eru miklar hrotur með hléum, órólegur svefn og síþreyta á daginn.
- Vaktavinnufólki er hættara við að sofna undir stýri heldur en öðrum.
- Helgarskemmtanir geta haft umtalsverð áhrif varðandi svefn og gæði hans.

### Hvernig komum við í veg fyrir syfju?

- Leggðu áherslu á að fá nægan svefn.
- Eðlilegur svefntími er 7 til 8 klukkustundir á sólarhring.
- Hugaðu að líkamsklukkunni og athugaðu að það er meiri áhætta að keyra að næturlagi en að degi til.
- Ekki leggja af stað í langferð að loknum vinnudegi.



## Vertu vakandi!

### Merki um syfju:

- Maður geispar stöðugt.
- Erfitt er að aka beint áfram.
- Erfitt er að halda augum opnum.
- Maður gleymir hverju maður ók framhjá síðasta klukkutímann.
- Hæg viðbrögð.
- Erfitt er að halda höfði.
- Ójafn ökuhraði.

### Hvað er til ráða ef okkur syfjar?

- Fáðu þér blund ef þú finnur fyrir syfju. Fimmtán mínútna blundur getur breytt miklu.
- Hafðu ekki mikinn hita í bílnum.
- Ekki neyta áfengis.
- Hvíldu þig reglulega til að draga úr hættu á syfju.
- Borðaðu hollan og góðan mat á reglulegum matmálistímum.



## Syfja og akstur

### Kæfisvefn er sjúkdómur sem veldur því að fólk sofnar án minnsta fyrirvara

- Hægt er að greina hann með svefnrannsóknunum.
- Meðferðin getur falist í að sofa með sérstakt svefnöndunartæki.
- Um 2.000 manns á Íslandi nota slíkt tæki.
- Syfja er talin jafn hættuleg ökumönnum og ölvun við akstur.
- Meðferð við sjúkdómnum kemur í veg fyrir dagsyfju og eykur aksturshæfni.

### Slys og syfja:

- Í 13% tilfella eru framanákeyrslur vegna syfju ökumanns.
- Útafakstur orsakast í 12% tilvika af syfju.
- Á árunum 1998 til 2004 var syfja orsök þess að 8 manns létust í umferðarslysum.

**Stoppum góða stund ef við finnum fyrir syfju. Fáum okkur frískt loft eða reynum að sofna stutta stund. Það getur skipt miklu til að auka akstursfærni okkar.**

