



Did You Know? - Microsleep



Microsleep is a short sleep that lasts for a few seconds. Because the time is too short, sometimes some people don't realize they have microsleep.

When microsleep occurs, some parts of the brain "fall asleep", while other parts of the brain remain active. One part of the brain that is not active during microsleep is the part that processes sound. This is why people experiencing microsleep cannot respond to calls.

Signs of microsleep include:

1. Loss of focus
2. Don't hear other people's conversations
3. Don't remember what happened 1 – 2 minutes ago
4. Dropping things that were holding
5. Loss of control in posture so that the head suddenly falls



Dangers of Driving while Experiencing Microsleep

When the vehicle drives at a speed of 80 km/h and the driver experience a microsleep, then in just three seconds, it can go almost 70 meter without control and cause an accident. When microsleep occurs, the vehicle you are driving will experience an increase in speed, and then you are too late to hit the brake pedal, causing the car to go off the track without realizing it.

Therefore, please avoid driving when you're sleepy. If possible, ask a friend to take turns driving and you can sleep for a while. However, if you're driving alone, do the following to prevent microsleep:

- Listen to a song or radio
- Listen to audiobooks, choose an interesting content or story
- Eat snacks, drink coffee or similar drinks that can increase stamina
- If the drowsiness is unbearable, immediately pull over in a safe and comfortable place. Take the time to sleep for a while

Hopefully, the above information is helpful to increase knowledge about microsleep and make you more vigilant when driving because safety is the most important thing for all drivers.

If you need further explanation regarding the terms and conditions of the policy, don't hesitate to contact us at **021 – 2523110** and we will be pleased to assist you.



PT Asuransi MSIG Indonesia is licensed and supervised by Financial Services Authority (OJK)



Tahukah Anda? - *Microsleep*



Microsleep adalah tidur singkat yang berlangsung selama beberapa detik. Karena waktunya yang terlalu singkat, terkadang sejumlah orang tidak menyadari bahwa dirinya telah mengalami *microsleep*.

Saat terjadi *microsleep*, beberapa bagian otak "tertidur", sementara bagian otak lainnya tetap aktif. Salah satu bagian otak yang tidak aktif saat *microsleep* adalah bagian yang berfungsi memproses suara. Inilah sebabnya, orang yang sedang mengalami kondisi *microsleep* tidak dapat merespon panggilan.

Tanda-tanda ketika mengalami *microsleep* antara lain:

1. Hilang fokus
2. Tidak mendengar pembicaraan orang lain
3. Tidak ingat kejadian 1 – 2 menit yang lalu
4. Menjatuhkan barang yang sedang dipegang
5. Hilang kontrol pada postur tubuh sehingga membuat kepala terjatuh tiba-tiba



Bahaya Berkendara saat Mengalami *Microsleep*

Ketika kendaraan melaju dalam kecepatan 80 km/jam dan pengemudi mengalami *microsleep*, maka dalam waktu tiga detik saja kendaraan dapat melaju sepanjang nyaris 70 meter tanpa kendali dan bisa menyebabkan terjadinya kecelakaan. Ketika *microsleep* terjadi, kendaraan yang Anda kemudikan bisa mengalami penambahan kecepatan lalu Anda terlambat menginjak pedal rem sehingga bisa mengakibatkan kendaraan keluar jalur tanpa disadari.

Oleh karena itu, hindari mengemudi ketika sedang mengantuk. Bila memungkinkan, minta bantuan teman untuk bergantian menyetir dan Anda bisa tidur sejenak. Namun, jika Anda sedang berkendara seorang diri, lakukan beberapa hal berikut untuk mencegah *microsleep*:

- Dengarkan lagu atau radio
- Dengarkan *audiobooks*, pilih yang isi atau ceritanya menarik sesuai selera Anda
- Makan makanan ringan atau ngemil, minum kopi atau minuman sejenisnya yang dapat meningkatkan stamina
- Jika rasa kantuk sudah tak tertahankan, segera menepi di tempat yang aman dan nyaman. Gunakan waktu untuk tidur sejenak

Semoga informasi di atas berguna untuk menambah pengetahuan tentang *microsleep* dan menjadikan Anda lebih waspada dalam berkendara karena keselamatan menjadi hal yang paling utama untuk diperhatikan semua pengendara.

Jika Anda membutuhkan penjelasan lebih lanjut mengenai syarat dan ketentuan polis, silakan menghubungi kami di **021 - 2523110** dan kami akan senang untuk membantu Anda.



PT Asuransi MSIG Indonesia berizin dan diawasi oleh Otoritas Jasa Keuangan