

ਬਜ਼ੁਰਗ
ਡ੍ਰਾਈਵਰਾਂ ਲਈ
ਸੜਕ ਸੁਰੱਖਿਆ
ਬਾਰੇ ਇੱਕ
ਗਾਈਡ

#ਜਿਉਂਦੇ ਪਹੁੰਚੇ
(ArriveAlive)
www.roadsafety.scot



Safer
Scotland
Scottish
Government

ਸਕੌਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗ ਆਬਾਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਕੰਮ, ਪਰਿਵਾਰ, ਭਾਈਚਾਰਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸਹੂਲਤ ਲਈ, ਮਗਰਲੇ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹਨ।

ਇੰਸਟੀਚਿਊਟ ਆਫ਼ ਐਡਵਾਂਸਡ ਮੋਟਰਿਸਟਸ (ਆਈ.ਏ.ਐੱਮ. ਰੋਡਸਮਾਰਟ) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਹੁਣ 1.65 ਮਿਲੀਅਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੋਕ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ 80 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਪੂਰੇ ਡ੍ਰਾਈਵਿੰਗ ਲਾਇਸੈਂਸ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਅਗਲੇ 20 ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ 70 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਵਾਹਨ ਚਾਲਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਦੁੱਗਣੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਨਿਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਹੌਲੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਡ੍ਰਾਈਵਿੰਗ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਤੀਜੇ ਵੱਜੋਂ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਡ੍ਰਾਈਵਿੰਗ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਓ, ਕਾਰ ਦੀ ਘੱਟ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਘੱਟ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਵਾਲੇ ਰਾਸਤਿਆਂ 'ਤੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੂਰ ਤੱਕ ਡ੍ਰਾਈਵਿੰਗ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਿੱਥੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਮੋਟਰਵੇਅ ਡ੍ਰਾਈਵਿੰਗ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ, ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਬੈਠਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਡ੍ਰਾਈਵਿੰਗ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਨਿਯਮਤ ਜਾਂਚ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸੜਕਾਂ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨਿਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਅਗਲੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਓਨੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਾਭਦਾਇਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪੜ੍ਹਨਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।





ਇੱਕ ਤਾਜ਼ਾ ਅੰਕੜਾ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੜਕ ਉੱਤੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਚੰਗੀ ਨਿਗ੍ਹਾ ਦਾ ਹੋਣਾ ਕਿੰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

- 2022 ਵਿੱਚ ਸੜਕ 'ਤੇ ਹੋਈਆਂ ਟੱਕਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਰੇ ਗਏ ਜਾਂ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋਏ ਕਾਰ ਡ੍ਰਾਈਵਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 29%, 60 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਸਨ

ਸ੍ਰੋਤ: ਸਟੈਟਸ19 ਇੰਜਰੀ ਕੋਲੀਜ਼ਨ ਡੇਟਾਬੇਸ, ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਸਕੋਟਲੈਂਡ 2022

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਡ੍ਰਾਈਵਿੰਗ ਲਈ ਮੁੱਖ ਸੁਝਾਅ

ਅਜਿਹੀਆਂ ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਡ੍ਰਾਈਵਿੰਗ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

1 ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਨਿਯਮਿਤ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ – ਤੁਹਾਡੀ ਨਿਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਇੱਕ ਧੀਮੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਾ ਜਾਵੇ, ਇਸ ਲਈ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਨਿਯਮਤ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਨਿਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਆਪਣੇ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਓਪਟੋਮਿਟਰੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ (ਓਪਟੀਸ਼ੀਅਨ) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ। ਇਹ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਏਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਡ੍ਰਾਈਵਿੰਗ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹੀ ਐਨਕਾਂ ਜਾਂ ਕੰਟੈਕਟ ਲੈਨਜ਼ ਹੋਣ, ਬਲਕਿ ਇਹ ਚਿੱਟੇ ਮੋਤੀਏ ਅਤੇ ਕਾਲੇ ਮੋਤੀਏ ਵਰਗੀਆਂ ਉਮਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਿਹਤ-ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਲਿਆਏਗਾ। ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੇਖਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਘਟਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹੋਏ, ਖਰਾਬ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਦਿਸ਼ਾਯੋਗਤਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

2 ਸੁਣਨ-ਸਹਾਈ ਯੰਤਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ – ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੁਣਨ-ਸਹਾਈ ਯੰਤਰ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਡ੍ਰਾਈਵਿੰਗ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਵੀ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਕਿਸਮ ਦਾ ਸੰਵੇਦੀ ਨੁਕਸਾਨ ਉਲਝਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਟੁੱਟਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ।

3 ਰਾਤ ਦੀ ਡ੍ਰਾਈਵਿੰਗ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰੋ – ਰਾਤ ਨੂੰ ਡ੍ਰਾਈਵਿੰਗ ਕਰਨ ਸਮੇਂ, ਪਹਿਲਾ ਨਿਯਮ ਓਪਟੋਮਿਟਰਿਸਟ ਵੱਲੋਂ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਦੂਰ ਦੀ ਨਿਗ੍ਹਾ ਵਾਲੀਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਨਵੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਜਾਂ ਕੰਟੈਕਟ ਲੈਨਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਨਣਾ ਹੈ। ਲਾਲ ਜਾਂ ਪੀਲੀ ਰੰਗਤ ਵਰਗੇ ਰੰਗਦਾਰ ਲੈਨਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਨਣ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਲਾਈਟਾਂ, ਬ੍ਰੇਕ ਲਾਈਟਾਂ ਅਤੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੀਆਂ ਕਾਰਾਂ ਦੇ ਇੰਡੀਕੇਟਰਾਂ ਨੂੰ ਅਦ੍ਰਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਹੈੱਡਲਾਈਟਾਂ, ਬ੍ਰੇਕ ਲਾਈਟਾਂ ਅਤੇ ਇੰਡੀਕੇਟਰ, ਸਾਰੇ ਹੀ, ਕੰਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਵਿੰਡਸਕ੍ਰੀਨ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਤੋਂ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸਵੱਛ ਰੱਖਣਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ।

4 **ਧਿਆਨ ਭਟਕਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ** – ਧਿਆਨ ਭਟਕਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਅਸਤ ਜੰਕਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦੇ ਸਮੇਂ। ਡ੍ਰਾਈਵਿੰਗ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਹੱਥ ਨਾਲ ਫੜੇ ਮੋਬਾਈਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਹੈ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਹੈਂਡਜ਼-ਫ੍ਰੀ (ਬਗੈਰ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੇ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਸੜਕ ਤੋਂ ਅਗਾਂਹ ਅਤੇ ਆਵਾਜਾਈ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਧਿਆਨ ਭਟਕ ਸਕਦਾ ਹੈ।

5 **ਆਪਣੇ ਰਸਤੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ** – ਇਹ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਣਜਾਣ ਸੜਕਾਂ 'ਤੇ ਡ੍ਰਾਈਵਿੰਗ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਐਪਰ, ਘਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਡ੍ਰਾਈਵਿੰਗ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਵਿਅਸਤ ਗੋਲ-ਚੱਕਰਾਂ 'ਤੇ, ਸੱਜੇ ਮੁੜਨ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਸਲਿੱਪ ਰੋਡ ਤੋਂ ਚਲਦੇ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਵੇਲੇ ਵੀ ਅਤਿਰਿਕਤ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ। ਅਣਜਾਣ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਲੰਮੀ ਦੂਰੀ ਲਈ ਡ੍ਰਾਈਵਿੰਗ ਕਰਨ ਸਮੇਂ, ਇੱਕ ਸੈਟਨੈਵ (SatNav) ਵੀ ਉਪਯੋਗੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਡ੍ਰਾਈਵਿੰਗ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਇਸ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਵਿਵਸਥਿਤ ਨਾ ਕਰੋ।

6 **ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ** – ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਜਿਵੇਂ ਸੈਰ, ਸਾਈਕਲਿੰਗ ਜਾਂ ਤੈਰਾਕੀ ਜੋੜਾਂ ਨੂੰ ਲਚਕੀਲਾ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਲਚਕਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰੇਗੀ। ਇਹ ਆਮ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਟੀਅਰਿੰਗ ਵ੍ਹੀਲ ਨੂੰ ਮੋੜਨਾ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਮੋਢੇ ਤੋਂ ਉੱਪਰੋਂ ਦੇਖਣਾ। ਨਿਯਮਤ ਕਸਰਤ ਮਾਨਸਿਕ ਚੁਸਤੀ ਅਤੇ ਇਕਾਗਰਤਾ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ।

7 **ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਡ੍ਰਾਈਵਿੰਗ ਕਰੋ** – ਤੁਹਾਡੀ ਉਮਰ ਵਧਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ-ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੌਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਇਸ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਾ ਜਾਵੇ। ਆਪਣੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਘਟਾ ਕੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੀ ਕਾਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਕਾਫ਼ੀ ਜਗ੍ਹਾ ਛੱਡ ਕੇ ਡ੍ਰਾਈਵਿੰਗ ਕਰਨ ਵੇਲੇ (ਸਰੀਰਕ) ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਪ੍ਰਗਟਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਜਗ੍ਹਾ ਦਿਓ।

8 **ਡ੍ਰਾਈਵਿੰਗ ਦੇ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ਾ ਕਰੋ** – ਅੱਜ ਦੀਆਂ ਸੜਕਾਂ 'ਤੇ ਡ੍ਰਾਈਵਿੰਗ ਕਰਨਾ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਹੁਨਰਾਂ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਇੱਕ ਰਿਫਰੈਸ਼ਰ ਕੋਰਸ ਉਪਯੋਗੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰਿਫਰੈਸ਼ਰ ਕੋਰਸ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਡ੍ਰਾਈਵਰਾਂ ਲਈ ਮੁਲਾਂਕਣ ਹੁਣ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਡ੍ਰਾਈਵਿੰਗ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਆਈ.ਏ.ਐੱਮ. ਰੋਡਸਮਾਰਟ ਅਤੇ ਰੋਇਲ ਸੋਸਾਇਟੀ ਫਾਰ ਦ ਪ੍ਰਿਵੈਨਸ਼ਨ ਆਫ ਐਕਸੀਡੈਂਟਸ (RoSPA) ਦੁਆਰਾ ਉਪਲਬਧ ਹਨ।

9 **ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰੋ** – ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਟੀਅਰਿੰਗ ਵ੍ਹੀਲ ਨੂੰ ਪਕੜਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਾਰ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣਾਂ ਲਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਕੌਟਿਸ਼ ਡ੍ਰਾਈਵਿੰਗ ਮੁਲਾਂਕਣ ਸੇਵਾ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਉਹ ਡ੍ਰਾਈਵ ਕਰਨ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ ਮੁਕੰਮਲ ਫਿਟਨੈੱਸ ਵੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਐੱਨ.ਐੱਚ.ਐੱਸ. ਦੀ ਇੱਕ ਮੁਫਤ ਸੇਵਾ ਹੈ ਜੋ ਸਕੌਟਲੈਂਡ ਜੀ.ਪੀ. ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਰਾਹੀਂ ਸਕੌਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਹਰ ਕਿਸੇ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.smart.scot.nhs.uk/service/driving-assessment 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਬਲੂ ਬੈਂਜ ਸਕੀਮ ਤਹਿਤ ਅਸਮਰੱਥ (ਅਪਾਹਜ) ਡ੍ਰਾਈਵਰਾਂ ਅਤੇ ਸਵਾਰੀਆਂ ਲਈ ਪਾਰਕਿੰਗ ਸਬੰਧੀ ਰਿਆਇਤਾਂ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.gov.uk/apply-blue-badge 'ਤੇ ਜਾਓ।

10 **ਸਰਦੀਆਂ ਵਿੱਚ ਡ੍ਰਾਈਵਿੰਗ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ** – ਜੇਕਰ ਸਰਦੀਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਫਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਅੱਗੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ। ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਾਰਜ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਹੈ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ਾ ਮੌਸਮੀ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਬਾਰੇ ਤਾਜ਼ਾ-ਤਰੀਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਫਰ ਲਈ www.traffic.gov.scot 'ਤੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ।

ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਓਪਟੋਮਿਟਰੀ ਪ੍ਰੈਕਟਿਸ (ਓਪਟੀਸ਼ੀਅਨ) ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਮੁਫਤ ਐੱਨ.ਐੱਚ.ਐੱਸ. ਮੁਆਇਨੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਆਪਣੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਜਾਂ ਕੰਟੈਕਟ ਲੈਨਜ਼ਾਂ ਲਈ ਭੁਗਤਾਨ ਦੇ ਖਰਚ ਲਈ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਯੋਗਤਾ ਪੂਰੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਐੱਨ.ਐੱਚ.ਐੱਸ. ਓਪਟੀਕਲ ਵਾਊਚਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ www.eyes.scot 'ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਸਿਹਤ, ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ

ਕੁਝ ਤਜਵੀਜ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂ ਬਗੈਰ ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਡ੍ਰਾਈਵਿੰਗ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੇ ਉਪਚਾਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੰਘ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ, ਜੁਕਾਮ ਅਤੇ ਫਲੂ ਦੇ ਇਲਾਜ, ਦਰਦ ਨਿਵਾਰਕ ਦਵਾਈਆਂ, ਐਂਟੀਹਿਸਟਾਮੀਨਜ਼ (ਅਲਰਜੀ ਸਬੰਧੀ ਦਵਾਈਆਂ) ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਕੁਝ ਅੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਬੂੰਦਾਂ ਵੀ ਡ੍ਰਾਈਵਿੰਗ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਨਿੰਦਰਾਏਪਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਦੇ ਸੰਯੁਕਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਡ੍ਰਾਈਵਿੰਗ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਇਕੱਲੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲੈਣ ਨਾਲ ਇਹ ਨੁਕਸਾਨ-ਰਹਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਹ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਡ੍ਰਾਈਵਿੰਗ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਫੇਰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਕਿਸੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਕਲਪ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਡ੍ਰਾਈਵਿੰਗ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਬੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਵਿਦਭਾਵ ਲੱਫਣ।

ਡਾਕਟਰੀ ਮਸ਼ਵਰੇ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਾਰਨ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੌਰਾਨ ਡ੍ਰਾਈਵਿੰਗ ਕਰਨਾ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਖਿਲਾਫ਼ ਹੈ ਅਤੇ ਬਿਲਕੁਲ ਉਹੀ ਸਜ਼ਾਵਾਂ (ਜੁਰਮਾਨਿਆਂ) ਅਧੀਨ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਗੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਡਰੱਗਜ਼ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੇਠ ਡ੍ਰਾਈਵਿੰਗ ਕਰਨ 'ਤੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ £5,000 ਤੱਕ ਦਾ ਜੁਰਮਾਨਾ, ਲਾਇਸੈਂਸ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵੀ ਜੇਲ੍ਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕਾਨੂੰਨ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਡ੍ਰਾਈਵਰ ਐਂਡ ਵਹੀਕਲ ਲਾਇਸੈਂਸਿੰਗ ਏਜੰਸੀ (ਡੀ.ਵੀ.ਐੱਲ.ਏ.) ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਡ੍ਰਾਈਵਿੰਗ ਲਾਇਸੈਂਸ ਹੈ ਅਤੇ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ 'ਕਾਨੂੰਨ ਤਹਿਤ ਸੂਚਨਾ ਦੇਣ ਯੋਗ' ਡਾਕਟਰੀ ਸਿਹਤ-ਸਮੱਸਿਆ ਜਾਂ ਅਪਾਹਜਤਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਲਾਇਸੈਂਸ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੋਈ ਸਿਹਤ-ਸਮੱਸਿਆ ਜਾਂ ਅਪਾਹਜਤਾ ਵਿਗੜ ਗਈ ਹੈ

ਕਾਨੂੰਨੀ ਦੁਆਰਾ ਸੂਚਨਾ ਦੇਣ ਯੋਗ ਸਿਹਤ-ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਉਹ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਡ੍ਰਾਈਵਿੰਗ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਉੱਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਜਾਂ ਇਨਸੂਲਿਨ ਲੈਣਾ
- ਸਿਨਕੋਪੀ (ਬੇਹੋਸ਼ ਹੋਣਾ)
- ਦਿਲ ਸਬੰਧੀ ਸਿਹਤ-ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ
- ਉਨੀੰਦੇਪਣ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ
- ਮਿਰਗੀ
- ਸਟ੍ਰੋਕ
- ਕਾਲਾ-ਮੋਤੀਆ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ £1,000 ਤੱਕ ਦਾ ਜੁਰਮਾਨਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਡੀ.ਵੀ.ਐੱਲ.ਏ. ਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਕਿਸੀ ਸਿਹਤ-ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਦੱਸਦੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਡ੍ਰਾਈਵਿੰਗ ਕਰਨ ਯੋਗਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਟੱਕਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇ ਮੁਕੱਦਮਾ ਵੀ ਚਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਗ਼ਲਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਉਸ ਬਾਰੇ ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਿਹਤ-ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਸਹੀ ਕਿਸਮ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗੀ। ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ, ਅਤੇ ਡੀ.ਵੀ.ਐੱਲ.ਏ. ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਡ੍ਰਾਈਵਿੰਗ ਲਾਇਸੈਂਸ ਬਾਰੇ ਲਏ ਗਏ ਕਿਸੇ ਵੀ ਫ਼ੈਸਲੇ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ www.olderdrivers.org.uk/the-law/common-conditions 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਇਸ ਬਾਰੇ ਚੋਣ ਕਰਨੀ ਕਿ ਕਦੋਂ ਰੁਕਣਾ ਹੈ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ 70 ਸਾਲ ਦੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਯੂਕੇ ਦੇ ਡ੍ਰਾਈਵਿੰਗ ਲਾਇਸੈਂਸ ਦੀ ਮਿਆਦ ਪੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਤੁਹਾਡੇ ਡ੍ਰਾਈਵਿੰਗ ਕੈਰੀਅਰ ਦੀ ਸਮਾਪਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਸਰਲ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਤਿੰਨ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਲਾਇਸੈਂਸ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰੀਨਿਊ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਡ੍ਰਾਈਵ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਸਵੈ-ਘੋਸ਼ਣਾ ਕਰੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਡ੍ਰਾਈਵਿੰਗ ਦਾ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਦਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਸਮਾਂ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਡੀ.ਵੀ.ਐੱਲ.ਏ. ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੀ ਸਿਹਤ-ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਸੂਚਿਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਡ੍ਰਾਈਵਿੰਗ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਕ ਜੁਰਮ ਹੈ।

ਜਿਸ ਦਿਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡ੍ਰਾਈਵਿੰਗ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਸ ਦੀ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਨਾਲ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਚੀਜ਼ਾਂ ਘੱਟ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ (ਸਰੀਰਕ) ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹੌਲੀ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਡ੍ਰਾਈਵਿੰਗ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਚਿੰਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਰੁਕਣ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਚਲਾਉਣ ਅਤੇ ਮੁਰੰਮਤ ਦੇ ਖਰਚਿਆਂ 'ਤੇ ਬੱਚਤ ਕਰਨਾ, ਅਤੇ ਕਾਰ ਵੇਚਣ ਤੋਂ ਵਾਧੂ ਆਮਦਨ ਅਸਲ ਬੇਨਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸੰਭਾਵੀ ਬੱਚਤਾਂ ਦੀ ਗਣਨਾ ਇੱਥੇ ਕਰੋ:

www.olderdrivers.org.uk/retire-from-driving

(ਕੰਮਾਂ ਆਦਿ ਲਈ) ਬਾਹਰ ਪੈਦਲ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਸਾਈਕਲਿੰਗ ਕਰਨਾ ਊਰਜਾ-ਭਰਪੂਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਇੱਕ ਨੈਸ਼ਨਲ ਇੰਟਾਈਟਲਮੈਂਟ ਕਾਰਡ, ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬੱਸ ਪਾਸ ਵੱਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਫ਼, ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਰੇ-ਭਰੇ ਸਕੌਟਲੈਂਡ ਪ੍ਰਤੀ ਯੋਗਦਾਨ ਦੇ ਵਧੀਕ ਫਾਇਦੇ ਨਾਲ ਉਪਯੋਗੀ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਾਨੂੰਨ - ਡ੍ਰਾਈਵਿੰਗ ਕਦੋਂ ਬੰਦ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿਗ੍ਹਾ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਕਾਨੂੰਨੀ ਲੋੜ ਤੋਂ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਡ੍ਰਾਈਵਿੰਗ ਕਰਨੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 20 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਤੋਂ ਇੱਕ ਮਿਆਰੀ ਆਕਾਰ ਦੀ ਨੰਬਰਪਲੇਟ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹ ਸਕਣਾ ਹੈ।



ਇਹ ਪਰਚਾ **roadsafety.scot** 'ਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ
ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚਯੋਗ ਫਾਰਮੈਟਾਂ ਵਿੱਚ ਡਾਊਨਲੋਡ
ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

#ਜਿਉਂਦੇ ਪਹੁੰਚੇ
(ArriveAlive)
www.roadsafety.scot

