

بڑی عمر والے
ڈرائیوروں
کے لیے سڑک کی
حفاظت کے لیے
ایک گائیڈ

#ArriveAlive
www.roadsafety.scot



**Safer
Scotland**
Scottish
Government



سکاٹ لینڈ میں عمر رسیدہ آبادی ہے اور بہت سے لوگ کام، خاندان، کمیونٹی کی ذمہ داریوں اور سہولت کے لیے آخری سالوں میں کار کا استعمال جاری رکھے ہوئے ہیں۔

انسٹی ٹیوٹ آف ایڈوانسڈ موٹرسٹس (IAM Roadsmart) کے مطابق، اب برطانیہ میں 80 سال سے زیادہ عمر کے فل ڈرائیونگ لائسنس رکھنے والے افراد کی تعداد 1.65 ملین سے زیادہ ہے۔ اس کے علاوہ، اگلے 20 سالوں میں 70 سال سے زیادہ عمر کے موٹر چلانے والوں کی تعداد دوگنی ہونے کا امکان ہے۔

آپ کی بینائی میں تبدیلی، سست رد عمل اور دوٹاپ ڈرائیونگ کو متاثر کر سکتی ہیں۔ نتیجتاً، آپ کو پتہ لگ سکتا ہے کہ آپ رات کو گاڑی چلانے سے گریز کرتا، کار کا کم استعمال کرنا، کم فاصلے والے پرسکون مختصر راستوں پر موٹر چلانا، اور عام طور پر جہاں ممکن ہو موٹر وے ڈرائیونگ سے گریز کرتا شروع کرتے ہیں۔

یہ یقینی بنانا ضروری ہے کہ، جب بھی آپ کار میں سوار ہوں، تو آپ محفوظ طریقے سے گاڑی چلانے کے قابل بھی ہیں۔ آنکھوں کا باقاعدگی سے معائنہ کرنا سڑکوں پر سب کو محفوظ رکھنے کا ایک طریقہ ہے۔ اگر آپ اپنی بینائی میں تبدیلی محسوس کرتے ہیں تو آپ کو اپنی آنکھوں کے معائنے کے لیے انتظار کرنے کی ضرورت نہیں۔

جتنا آپ کیلئے ممکن ہو محفوظ طریقے سے گاڑی چلانے کے بارے میں مزید مفید معلومات پڑھیں۔

محفوظ ڈرائیونگ کے لیے اہم نکات

ایسی چیزیں ہیں جو آپ کر سکتے ہیں جب تک آپ محفوظ طریقے سے گاڑی چلاتے رہیں۔

1 آنکھوں کا باقاعدہ معائنہ کروائیں - آپ کی بینائی میں تبدیلی ایک بتدریج عمل ہو سکتی ہے اور یہ بغیر کسی دھیان کے واقع ہو سکتا ہے، اس لیے آنکھوں کا باقاعدہ معائنہ کروانا ضروری ہے۔ اگر آپ اپنی بینائی میں تبدیلی محسوس کرتے ہیں، تو فوراً اپنی کمیونٹی آپٹومیٹری پریکٹس (اپٹیشنز) سے رابطہ کریں۔ یہ نہ صرف اس بات کو یقینی بنائے گا کہ آپ کے پاس گاڑی چلانے کے لیے صحیح عینک یا کاتیکٹ لینز ہیں، بلکہ عمر سے متعلق عام حالتوں، جیسے موتیابند اور گلوکوما کی بھی نشاندہی کریں گے۔ یہ واضح طور پر دیکھنے کی صلاحیت کو بہت حد تک کم کر سکتے ہیں، خاص طور پر رات کو گاڑی، خراب موسم میں یا ایسے حالات میں چلاتے وقت جہاں دکھائی دنیا خراب ہو۔

2 سماعت کے آلات کا استعمال کریں - اگر آپ عام طور پر گھر پر ہیئرنگ ایڈجسٹمنٹ کی حاجت محسوس کرتے ہیں تو گاڑی چلاتے وقت بھی اس کا استعمال کریں۔ کسی بھی قسم کی حسی خرابی آپ کے اردگرد ماحول سے الجھن اور منقطع ہونے کا باعث بن سکتی ہے۔

3 رات کی ڈرائیونگ کے لیے تیار رہیں - رات کو گاڑی چلاتے وقت، پہلا اصول یہ ہے کہ آپٹومیٹرسٹ کی طرف سے تجویز کردہ فاصلاتی چشموں یا کاتیکٹ لینز کا تازہ ترین جوڑا پہنیں۔ سرخ یا امبر جیسے ٹینڈ لینز پہننے سے گریز کریں، کیونکہ یہ ٹریفک لائٹس، بریک لائٹس اور سامنے والی کاروں کے اشارے کو فلٹر اوٹ کر سکتے ہیں۔ یقینی بنائیں کہ ہیڈ لائٹس، بریک لائٹس اور اشارے سب کام کر رہے ہیں، اور ونڈ اسکرین کو اندر اور باہر سے صاف اور ستھرا رکھنا نہ بھولیں۔



ایک حالیہ اعداد و شمار سے پتہ چلتا ہے کہ سڑک کے لیے آپ کی بہترین بینائی کس قدر ہونا ضروری ہے۔

- **2022 میں سڑک کے تصادم میں ہلاک یا شدید زخمی ہونے والے کار ڈرائیوروں میں سے 29% کی عمریں 60 سال سے زیادہ تھیں**

4 **توجہ ہٹانے سے بچیں** - خلفشار سے بچنا مددگار ہوتا ہے، خاص طور پر جب مصروف جنکشن سے گزرتے وقت۔ ڈرائیونگ کے دوران ہاتھ میں پکڑے ہوئے موبائل فون کا استعمال غیر قانونی ہے۔ ہینڈز فری کا استعمال بھی آگے کی سڑک اور ٹریفک کے حالات سے توجہ ہٹا سکتا ہے۔

5 **اپنے راستے کا پلان بنائیں** - یہ خاص طور پر اس وقت اہم ہوتا ہے جب انجان سڑکوں پر گاڑی چلانا ہو۔ تاہم، گھر کے قریب گاڑی چلاتے وقت بھی، مصروف راؤنڈ ابوٹس پر، دائیں مڑنے پر یا سلف روڈ سے چلتی ٹریفک میں شامل ہوتے وقت اضافی احتیاط کریں۔ انجان مقامات پر لمبے فاصلے پر گاڑی چلاتے وقت، ایک SatNav یعنی نیویگیٹر کارآمد ہو سکتا ہے، لیکن ڈرائیونگ کے دوران اسے کبھی ایڈجسٹ نہ کریں۔

6 **فعال رہیں** - روزانہ جسمانی سرگرمی جیسے چہل قدمی، سائیکل چلانا یا تیراکی جوڑوں کو کومل رکھنے میں مدد دیتی ہے اور طاقت اور لچک کو بہتر بنائے گی۔ اس سے عام مسائل کو حل کرنے میں مدد مل سکتی ہے جیسے اسٹیئرنگ وہیل موڑنا یا اپنے کندھے کے اوپر سے دیکھنا۔ باقاعدہ ورزش دماغی چستی اور ارتکاز کو تیز کرنے میں بھی مدد کر سکتی ہے۔

7 **بااحتیاط ڈرائیو کریں** - آپ کی عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ ردعمل کی رفتار کم ہو سکتی ہے اور ہو سکتا ہے آپ کو اس کا احساس نہ ہو۔ اپنی رفتار کو کم کر کے اور اپنے اور سامنے والی کار کے درمیان کافی جگہ چھوڑ کر گاڑی چلاتے وقت ردعمل ظاہر کرنے کے لیے مزید وقت اور جگہ دیں۔

8 **ڈرائیونگ کی مہارت کو تازہ رکھیں** - آج کی سڑکوں پر گاڑی چلانا مشکل ہو سکتا ہے۔ آپ کی مہارت اور قانون کے علم کو بڑھانے کے لیے ڈیزائن کیا گیا ایک ریفریشر کورس مفید ہو سکتا ہے۔ ریفریشر کورسز اور پرانے ڈرائیور کے جائزے اب زیادہ تر ڈرائیونگ اسکولوں کے ساتھ ساتھ قومی تنظیموں جیسے کہ IAM روڈ سمارٹ اور رائل سوسائٹی فار دی پریوینشن آف ایکسیڈنٹس (RoSPA) کے ذریعے دستیاب ہیں۔

9 **حرکت میں تبدیلیاں کریں** - اگر آپ کو اسٹیئرنگ وہیل کو پکڑنے میں دشواری یا دیگر گاڑی قابو کرنے کے مسائل کا سامنا ہے، تو سکاٹش ڈرائیونگ اسسمنٹ سروس مشورہ دے سکتی ہے۔ وہ ڈرائیو اسسمنٹ کے لیے مکمل فٹنس بھی فراہم کر سکتے ہیں۔ یہ ایک مفت NHS سروس ہے جو اسکاٹ لینڈ میں ہر کسی کے لیے PG کی طرف سے ریفرل کے ذریعے کھلی ہے۔ مزید معلومات کے لیے ملاحظہ کریں www.smart.scot.nhs.uk/service/driving-assessment

بلیو بیج سکیم کے تحت ڈس ایبل ڈرائیوروں اور مسافروں کو پارکنگ کی رعایتیں بھی دستیاب ہو سکتی ہیں۔ مزید معلومات کے لیے www.gov.uk/apply-blue-badge کو وزٹ کریں۔

10 **موسم سرما میں گاڑی چلانے کے لیے تیار رہیں** - اگر سردیوں میں سفر کر رہے ہوں تو آگے کی منصوبہ بندی کو یقینی بنائیں۔ یقینی بنائیں کہ آپ کے پاس مکمل چارج شدہ موبائل فون ہے اور موسم کی تازہ ترین رپورٹس کے ساتھ اپ ٹو ڈیٹ رہیں۔ کسی بھی سفر کا پلان www.traffic.gov.scot پر بنائیں۔

کچھ لوگ اپنے چشموں یا کانٹیکٹ لینز کی ادائیگی کی لاگت کے لیے مدد کے اہل ہوتے ہیں، کمیونٹی آپٹومیٹری پریکٹس (آپٹیشنرز) کے ذریعے کیے جانے والے مفت NHS آنکھوں کے معائنے کے بعد۔ یہ NHS آپٹیکل واؤچر کی شکل میں فراہم کیا جاتا ہے۔ مزید معلومات www.eyes.scot پر مل سکتی ہیں۔

صحت، ادویات اور نقل و حرکت

بعض تجویز کردہ یا زائد المیعاد ادویات گاڑی چلانے کی صلاحیت کو متاثر کر سکتی ہیں۔

روزمرہ علاج جیسے کھانسی کی دوائیں، زکام اور فلو کے علاج، درد کش ادویات، اینٹی ہسٹامائنز اور یہاں تک کہ بعض آئی ڈراپس بھی سٹرننگ کے پیچھے بیٹھنے کے دروان غنودگی کا سبب بن سکتے ہیں۔

ایک سے زیادہ دوائیں لینے کے مشترکہ اثرات آپ کی ڈرائیونگ کو بھی بری طرح متاثر کر سکتے ہیں، حالانکہ وہ بذات خود ہی بے ضرر ہو سکتی ہے۔

بہتر ہے کہ آپ اپنے فارماسسٹ یا ڈاکٹر سے پوچھیں کہ گاڑی چلانے وقت کون سی دوائیں لینا محفوظ ہیں۔ اگر محفوظ نہیں، تو پوچھیں کہ کیا وہ کسی محفوظ متبادل کی سفارش کر سکتے ہیں۔

ڈرائیونگ کی صلاحیت پر پڑنے والے اثرات پر غور کرنا ضروری ہے، جیسے کہ جب آپ کوئی دوا لینا بند یا کم کرتے ہیں تو چھوڑنے کی علامات۔

نسخے کی دوائیوں کے استعمال کی وجہ سے معذوری کے دوران ڈرائیونگ کرنا قانون کے خلاف ہے اور بالکل انہی سزاؤں کے تابع ہے جو غیر قانونی منشیات کے زیر اثر ڈرائیونگ کی ہوتی ہیں۔ اس میں £5,000 پونڈ تک کا جرمانہ، لائسنس گنوانا اور ممکنہ طور پر جیل شامل ہو سکتی ہے۔

قانون

آپ کو ڈرائیور اینڈ وہیکل لائسنسنگ ایجنسی (DVLA) کو بتانا چاہیے اگر آپ کے پاس ڈرائیونگ لائسنس ہے اور:

- آپ کو ایک 'واضح نظر آنے والے' طبی حالت یا معذوری لگ جاتی ہے۔
- جب سے آپ کو آپ کا لائسنس ملا ہے اس کے بعد ایک حالت یا معذوری بدتر ہو گئی ہے۔

واضح نظر آنے والے حالات وہ ہیں جو آپ کی محفوظ طریقے سے گاڑی چلانے کی صلاحیت کو متاثر کر سکتے ہیں۔ ان میں درج ذیل شامل ہو سکتے ہیں:

- ذیابیطس یا انسولین لینا
- غنودگی (بیہوشی)
- اعاضہ قلب
- نیند کی خرابی
- مرگی
- اسٹروک
- گلوکوما

اگر آپ DVLA کو ایسی حالت کے بارے میں نہیں بتاتے ہیں جو آپ کی محفوظ طریقے سے گاڑی چلانے کی صلاحیت کو متاثر کر سکتی ہے تو آپ کو £1,000 تک کا جرمانہ ہو سکتا ہے۔ تصادم کی صورت میں بھی آپ پر مقدمہ چلایا جا سکتا ہے، چاہے یہ آپ کی غلطی ہی کیوں نہ ہو۔

آپ کو کیا کرنا چاہیے اس کے رولز اور مشورے آپ کی حالت کی صحیح نوعیت پر منحصر ہوں گے۔ میڈیکل پروفیشنلز سے مشورہ لینا اور اس پر عمل کرنا، اور DVLA آپ کے ڈرائیونگ لائسنس کے بارے میں جو بھی فیصلہ کرتا ہے اس کی تعمیل کرنا ضروری ہے۔ مزید معلومات کے لیے www.olderdrivers.org اور uk/the-law/common-conditions ملاحظہ کریں۔

قانون - کہ گاڑی چلانے کو کب روکنا ہے

اگر آپ کی بینائی کم ترین قانونی حد سے کم ہو جائے تو آپ کو گاڑی چلانا بند کر دینا چاہیے۔ اس کا مطلب ہے کہ کم از کم 20 میٹر کے فاصلے سے معیاری سائز کی نمبر پلیٹ کو پڑھنے کے قابل ہونا۔

یہ انتخاب کرنا کہ کب رکنہ ہے

جب آپ 70 سال کو پہنچ جاتے ہیں تو یوکے کے ڈرائیونگ لائسنس کی میعاد ختم ہو جاتی ہے، لیکن اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ کا ڈرائیونگ کیریئر ختم ہو جائے گا۔ اس کا سادہ مطلب یہ ہے کہ آپ کو ہر تین سال بعد اپنے لائسنس کی تجدید کرنی ہوگی۔ گاڑی چلانے کے لیے اپنی فٹنس کا خود اعلان کرنا آپ پر منحصر ہے۔ اپنی آنکھوں کا معائنہ کروانے اور اپنی ڈرائیونگ کا واقعی اندازہ لگانے کا یہ اچھا وقت ہوتا ہے۔ یہ ایک جرم ہے اگر آپ DVLA کو کسی ایسی حالت کے بارے میں مطلع نہیں کرتے جو آپ کی ڈرائیونگ کو متاثر کر سکتی ہے۔

اس دن کے لیے از قبل منصوبہ بندی کرنا جب آپ کو گاڑی چلانا بند کرنے کی ضرورت ہو، طویل مدت میں کم تناؤ کا باعث بن سکتا ہے۔

اگر آپ کا رد عمل سست ہوتا جا رہا ہے اور آپ گاڑی چلاتے وقت بے چینی محسوس کرتے ہیں، تو یہ وقت ہو سکتا ہے کہ رکنے کے بارے میں کسی سے بات کریں۔

چلانے اور مرمت کے اخراجات میں بچت، اور کار بیچنے سے حاصل ہونے والی اضافی آمدنی ایک حقیقی بونس ہو سکتی ہے۔ ممکنہ بچت کا حساب یہاں لگائیں: www.olderdrivers.org.uk/retire-from-driving

باہر نکلنا اور پیدل چلنا یا سائیکل چلانا حوصلہ افزا ہو سکتا ہے، دماغی صحت کو بہتر بنا سکتا ہے اور تناؤ کو کم کر سکتا ہے۔ ایسا اس وقت ہوتا ہے جب ایک نیشنل اثاٹلمنٹ کارڈ، جیسے عام طور پر بس پاس کے نام سے جانا جاتا ہے، ایک صاف ستھرا، سرسبز سکاٹ لینڈ کے لیے تعاون کے اضافی بونس کے ساتھ حاصل ہوتا ہے۔

یہ لیفلٹ **roadsafety.scot** پر مختلف زبانوں اور قابل رسائی فارمیٹس میں ڈاؤن لوڈ کرنے کے لیے دستیاب ہے۔

#ArriveAlive
www.roadsafety.scot

