



முதுமையும் வாகனம்
ஓட்டுதலும்:

ஒன்ட்டேரியோவில் 80 மற்றும்
அதற்கு மேற்பட்ட வயதான
வாகன ஓட்டுனர்களுக்கான
உரிமம் புதுப்பித்தல் திட்டம்.

(மேலதிக இணைப்பு)

பொருளடக்கம்

1. அறிமுகம் 3
2. 80 வயதிற்கு மேற்பட்ட வாகன ஓட்டுனர்களுக்கு இருக்கக்கூடிய திறன்கள் 3
3. வயதானவர்கள் வாகனம் ஓட்டும்போது ஏற்படக்கூடிய விளைவுகள் 4
4. மருந்துகளும் வாகனம் ஓட்டுதலும் 8
5. வாகனம் ஓட்டுவதற்கான உடல் தகுதியை பராமரிப்பதற்கான சிறந்த நடை முறைகள் 12
6. வாகன ஓட்டுனர்களின் பழக்க வழக்கங்கள் பற்றிய சரிபார்ப்பு பட்டியல் 13
7. பாதுகாப்பாக வாகனம் செலுத்துதல் பற்றிய சுழற்சி 19
8. மிகுந்த அபாயமான வாகனம் ஓட்டும் சூழ்நிலைகள் 20
9. குறியீடுகளின் முக்கியத்துவம் 24
10. வாகனம் ஓட்டுதலுக்கான மாற்று ஏற்பாடுகள் 27
11. இறுதி நினை வூட்டல்கள் 29
12. கூடுதல் தகவல்கள் 30

1. அறிமுகம்

நோக்கம்

ஒன்ட்டேரியோ போக்குவரத்து அமைச்சகத்தின் மூத்த வாகன ஓட்டுனர்களுக்கான குழுக் கல்வி அமர்வுக்கு உங்களை வரவேற்கிறோம். இந்த அமர்வின் நோக்கங்களாவன:

- ▶ சாலை பாதுகாப்பை மேம்படுத்துதல்
- ▶ மூத்த ஓட்டுனர்களாகிய உங்களுடைய வலிமைகளை கட்டமைத்தல்
- ▶ வாகனம் ஓட்டுவதில் வயது முதிர்வின் விளைவுகள் பற்றி பேசுதல்
- ▶ வாகனம் ஓட்டுவதில் மருந்துப்பொருட்களின் விளைவுகளைப் பற்றிய தகவல்களை வழங்குதல்
- ▶ போக்குவரத்தின் போது ஏற்படக் கூடிய விசேட பிரச்சனைகளை கையாளுவதற்கு உங்களுக்கு உதவுதல்
- ▶ சாலை மற்றும் போக்குவரத்து குறிகள் மற்றும் விதிகள் சிலவற்றை மதிப்பாய்வு செய்தல்
- ▶ முடிந்தவரை நீண்டகாலத்துக்கு பாதுகாப்பாக வாகனம் ஓட்டுவதற்கு உதவுதல், ஆனாலும்
- ▶ வாகனங்கள் ஓட்டுவதைக் குறைத்துக் கொள்வதற்கான அல்லது நிறுத்திவிடுவதற்கான நேரம் எது என்பதை தீர்மானிக்க உங்களுக்கு உதவுதல்



2. 80 வயதிற்கு மேற்பட்ட மூத்த வாகன ஓட்டுனர்களின் ஆற்றல்கள்

- ▶ தீர்மானித்தல் - சிறந்த தீர்மானம் என்பது, அனுபவத்தின் மூலமே வருகின்றது. வரலாறு என்பது தங்களுடைய வாழ்க்கையின் கடைசி காலத்தில் மிகச்சிறந்த பங்களிப்புகளை வழங்கிய தலைவர்கள் நிறைந்ததாகும். தற்போதைய பல உலகத் தலைவர்கள் 60 அல்லது அதற்கு அதிகமான வயது உடையவர்களாக இருக்கிறார்கள்.
- ▶ அனுபவம் - முதியவர்களுக்கு அனுபவம் என்னும் பொக்கிஷம் கொண்டிருக்கிறார்கள். நாம் 80 வயதை அடையும் போது நம்மில் பலர் பல வருடங்களாக பல வகையான சாலைகளிலும் சூழல்களிலும் வாகனம் ஓட்டியவர்களாக இருந்திருப்போம்.
- ▶ அறிவு - சாலை பாதுகாப்பு மற்றும் சிறந்த வாகனம் ஓட்டும் பழக்கங்கள் ஆகியவை குறித்த தங்களுடைய ஓட்டுநர் வாழ்க்கை குறித்து முதியவர்கள் வியக்கத்தக்க அறிவைப் பெற்றுள்ளனர்.
- ▶ உள்ளூரம் - முதியோர் தற்போது நீண்ட காலம் ஆரோக்கியமாகவும் சுறுசுறுப்பாகவும் வாழ்கிறார்கள்.

- ▶ பொறுப்பு - ஒரு குழுவாக முதியோர் மிகுந்த பொறுப்புள்ளவர்களாகவே காணப்படுகிறார்கள். மற்ற வயதினருடன் ஒப்பிடும் போது, மது அருந்திவிட்டு வாகனம் ஓட்டுவது மற்றும் வேகமாக ஓட்டுவது என்பன போன்ற தகாத நடத்தைகள் முதியோர் மத்தியில் குறைவாகவே காணப்படுகின்றன.
- ▶ பொருந்தும் திறன் - பல வருடங்களாக சாலைகள், மோட்டார் வாகனங்கள் ஆகியவற்றில் ஏற்பட்டுள்ள பல்வேறு மாற்றங்களுக்குரியவாறு ஒத்து போகமுடியும் என்பதை முதியோர் காண்பித்துள்ளனர். பலர் தங்களது வாகனம் செலுத்தும் வழக்கத்திலும் மாற்றங்கள் செய்துள்ளனர். உதாரணமாக, இரவு நேரத்தில் அல்லது மோசமான காலநிலையில் அல்லது சாலை நெரிசல் சமயங்களில் வாகனம் ஓட்டுவதை தவிர்த்தல் போன்றன. முதுமையை நாம் அனுபவிக்கும் அதேவேளை இந்த பொருத்தமாக நடக்கும் திறன் எமக்கு மிக முக்கியமானதாகும்.

3. வாகனம் ஓட்டுவதில் வயதாவதன் விளைவுகள் உங்களை நீங்களே அறிந்து கொள்ளுங்கள்

நாம் அனைவரும் ஓட்டுநருக்கு உரிய பல்வேறு ஆற்றல்களையும் திறன்களையும் பெற்றுள்ளோம். சிறந்த முடிவுகளை எடுப்பதற்கு அனைத்து ஓட்டுநர்களும் தங்களுடைய பலம் மற்றும் குறைபாடுகள் இரண்டையுமே தெரிந்து வைத்திருக்கவேண்டும் (எப்போது எங்கே வாகனம் ஓட்டவேண்டும் என்பன).

உங்களுடைய சொந்த திறமையின் அளவை அறிந்திருப்பது முக்கியமான விஷயமாகும்

நமக்கு முதிர்ச்சி வெவ்வேறு வயதினராக இருக்கும் சமயத்தில் ஆகும் அதே வேளையில், நாம் அனைவருமே நம்முடைய உடலில் சில மாற்றங்களை அனுபவிக்கின்றோம். அதாவது, வயது தொடர்புடைய சிறிய மாற்றங்கள் கூட வாகனம் ஓட்டுவதற்கான முடிவுகளில் பெரும் மாற்றங்களை ஏற்படுத்தக் கூடும்; பின்னர் அதைத் தொடர்ந்து, அவை சாலை பாதுகாப்பை பாதிக்கக்கூடும். பாதுகாப்பாக வாகனம் ஓட்டுவதற்கான உங்களுடைய திறமையை பாதிக்கக்கூடிய மாற்றங்களின் வகைகள் குறித்து நீங்கள் சுய விழிப்புணர்வு உடையவராகவும் இனம் கண்டறிபவராகவும் இருப்பது முக்கியமானதாகும். முதுமை எவ்வாறு வாகனம் ஓட்டுதலைப் பாதிக்கின்றது என்பது குறித்து மேலும் அறிந்து கொள்வது நீங்கள் நீண்ட நாட்கள் வாகனம் ஓட்டுவதற்கான முதல் படி ஆகும்

ஒவ்வொரு கிலோமீட்டருக்கும் அல்லது அரை மைலுக்கும் ஓட்டுனர்கள் பெரும்பாலும் 6 முதல் 12 வகையான முடிவுகளை எடுக்க வேண்டும் என்பது உங்களுக்கு தெரியுமா? சில நேரங்களில் முடிவெடுப்பதற்கு உங்களுக்கு அரை நொடிக்கும் குறைவாகவே கிடைக்கின்றது

சிறீரேட்டின் இந்தப் பகுதி உங்களுடைய வாகனம் ஓட்டும் திறனை பாதிக்கக்கூடிய, முதுமையுடன் தொடர்புடைய மாற்றங்களின் மிகவும் பொதுவான மற்றும் முக்கியமான வகைகள் குறித்த ஒரு கண்ணோட்டத்தை வழங்குகின்றது. (அதாவது, பார்வை, நெகிழ்வுத்தன்மை/இயக்கம்/ வலிமை, மற்றும் எதிர்ச்செயல் புரிவதற்கான நேரம் மற்றும் கவனம் செலுத்துதல் மற்றும் அறிவாற்றல் கோளாறுகள்)

பார்வை

நமக்கு வயதாகும்போது பார்வையில் ஏற்படும் படிப்படியான மாற்றங்கள் பிரச்சனைகளுக்கு வழி வகுக்கக் கூடும்:

- ▶ நகரும் பொருட்களைப் பார்த்தல்
- ▶ குறைந்த தெளிவுடன் பார்த்தல் (குறிப்பாக இரவு நேரத்தில் அல்லது மாலை மங்கும் மற்றும் விடியல் நேரத்தில்)
- ▶ தூரத்தை கணித்தல்
கண்ணைக் கூசச் செய்யும் ஒளிக்கு உணர்வு திறன் உடையவராக இருத்தல் (முகப்புக்
- ▶ கண்ணாடியில் மழை மற்றும் விளக்கொளி பிரகாசம் என்பன போன்றவை)

உங்களுடைய ஓட்டுநர் உரிமத்தை நீங்கள் புதுப்பிக்கும் சமயத்தில் உங்களுடைய பார்க்கும் தன்மையானது, ஓட்டுநர் உரிமங்களுக்கான தேவைப்பாடுகளை பூர்த்தி செய்வதை உறுதிப்படுத்துவதற்கு பரிசோதிக்கப்படுகிறது. உங்களுக்கு பின்வரும் பிரச்சினைகளில் எவையேனும் இருந்தால் உங்களுடைய மருத்துவரை பார்க்கவும்.

மருத்துவ நிலைமைகளும் பார்வையை பாதிக்கக்கூடும்.

உங்களுக்குத் தெரியுமா 75 வயது ஆகும்போது கிட்டத்தட்ட நம்மில் பாதிப் பேருக்கு ஆரம்ப கால கண்புரை நோய் இருக்கும் மற்றும் சுமார் நான்கு பேரில் ஒருவருக்கு தீவிரமான கண்புரை நோய் இருக்கும்.

உங்களுடைய கண்களுக்கு முன்னால் நீர்வீழ்ச்சி இருப்பது போல தோன்றும்; மேலும் அது உங்களுடைய வாகனம் ஓட்டும் திறனை தீவிரமாக பாதிக்கக்கூடும். மகிழ்ச்சியான செய்தி என்னவெனில் இந்த பிரச்சினையை இப்பொழுது சுலபமாக சரி செய்து கொள்ள முடியும்.

குளுக்கோமா மற்றும் மாக்குலர் திசு செயலிழப்பு ஆகியவை பார்வை குறைபாடு அல்லது குருட்டுத்தன்மையைக் கூட ஏற்படுத்தக்கூடிய இதர கண் கோளாறுகள் ஆகும். இந்த குறைபாடுகள் 60 வயதுக்கு மேற்பட்ட முதியவர்களில் அதிகமாக காணப்படுகின்றன. குளுக்கோமா இருப்பது முன்னதாகவே கண்டறியப்பட்டு விட்டால், பெரும்பாலானவர்களுக்கு சிறப்பான சிகிச்சை அளிக்க முடியும்.

மாக்குலர் திசு செயல் இழப்பினால் பாதிக்கப்பட்ட பலருக்கு புதிய மற்றும் பயனுள்ள சிகிச்சைகள் உள்ளன நீரிழிவு நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் கூட குறைபாடு காரணமாக பார்வை மாற்றங்களை உணரக்கூடும். வழக்கமான கண் பரிசோதனைள் மூலமாக இதைக் கண்டறிய முடியும்.

கேட்புத்திறன்

65 வயதாகும் போது நம்மில் மூன்று பேரில் ஒருவருக்கு சிறிதளவு கேட்புத்திறன் இழப்பு ஏற்படுகிறது. வயது கூடக் கூட, கேட்புத்திறன் இழப்பு படிப்படியாக அதிகரிக்கின்றது. மருத்துவப் பிரச்சினைகளும் (காதிரைச்சல் அல்லது காதுகளில் ரீங்காரம் அல்லது தொற்றுக்கள் போன்றவை) கேட்கும் திறனை பாதிக்கக்கூடும். வழக்கமான கேட்புத் திறன் பரிசோதனைகள் மூலம் இந்த பிரச்சினைகளைக் கண்டறிய முடியும். மகிழ்ச்சியான செய்தி என்னவெனில் எக்காலத்திலும் சிறந்த காது கேட்கும் கருவிகள் உருவாக்கப்பட்டு வருகின்றன.

கேட்புத்திறன் இழப்பு காரணமாக ஹாரன் ஒலிகள், சங்கொலிகள் மற்றும் பிரேக்குகள் ஆகியவற்றை உற்றுக்கேட்கும் திறனை பாதிக்கிறது கேட்புத் திறன் இழப்பை ஈடு செய்வதற்காக நீங்கள் உங்களுடைய பார்வை திறனையே பெரிதும் சார்ந்து இருக்க வேண்டி இருக்கலாம்.



நெகிழ்வுத்தன்மை, இயங்கு தன்மை மற்றும் வலிமை

நமக்கு வயதாகும் போது, நம்முடைய கழுத்து, தோள்பட்டை, கைகள், கால்கள் மற்றும் உடல் பகுதிகளில் பெரும்பாலும் அதிக விறைப்புத் தன்மை மற்றும் குறைவான இயக்கத்திறன் வரம்பினை நாம் பெறுவோம். நெகிழ்வுத் தன்மை அல்லது இயக்கத்தன்மை போலவே, குறிப்பாக சுறுசுறுப்பு இல்லாதவர்களிடம் வயது அதிகரிக்கும்போது வலிமையும் குறைய முற்படுகின்றது. உங்களுடைய கால்கள் அல்லது மூட்டுகளில் நெகிழ்வுத்தன்மை, இயக்கம் மற்றும் வலிமை ஆகியவை இல்லை எனில் அது உங்களுடைய வாகனம் ஓட்டும் திறனை பாதிக்கக்கூடும்.

நெகிழ்வுத்தன்மை பின்வருவனவற்றுக்கான நம்முடைய திறமையைப் பாதிக்கின்றது:

- ▶ உங்கள் கண்ணுக்கு புலப்படாத பகுதியை சரிபார்த்தல்
- ▶ சாலை குறுக்கு சந்திப்புகளில் வாகனப் போக்குவரத்து மற்றும் பாதசாரிகளைக் கவனித்தல்
- ▶ உடன் வந்துகொண்டிருக்கும் போக்குவரத்துடன் இணைதல்
- ▶ சரியான வழியை விட்டுக்கொடுத்தல், பாதுகாப்பாக வாகனத்தை நிறுத்திவைத்தல்

நினைவில் கொள்ளுங்கள் நீங்கள் உங்கள் கண்ணுக்குப் புலப்படாத பகுதியை சரி பார்ப்பதற்கு உங்களுடைய தலையை திருப்பி உங்களைச் சுற்றி என்ன இருக்கின்றது என பார்க்கவேண்டும்.

மகிழ்ச்சியான செய்தி என்னவெனில், உடற்பயிற்சிகளும் நீட்டி மடக்குதலும் நெகிழ்வு தன்மை, தசை வலிமை மற்றும் இயக்க வரம்பு ஆகியவற்றை மேம்படுத்த முடியும். மிகுந்த சுறுசுறுப்புள்ளவராக ஆவது பற்றி உங்களுடைய மருத்துவரிடம் பேசுங்கள்.

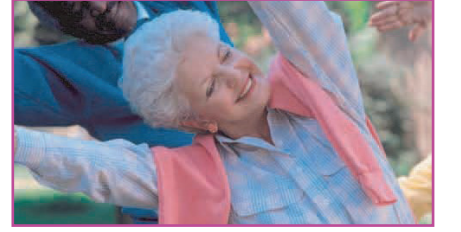
வயதாகும் போது பலருக்கு மூட்டு அழற்சி ஏற்படுகின்றது. மூட்டழற்சியின் மிகவும் பொதுவான வடிவமாகிய முதுமை மூட்டழற்சி (ஆஸ்டியோ ஆர்தரைட்டிஸ்(வயதான கனடா நாட்டவர்களில் (10) பத்தில் ஒருவரை) பாதிக்கின்றது; இது உடலிலுள்ள மூட்டுகளை பாதித்து வீக்கமும் வலியும் ஏற்படுத்துகின்றது. ரூமட்டாய்டு ஆர்தரைட்டிஸ் (முடக்கு வாதம்) என்பது குறைவாகவே ஏற்படுகிறது, ஆனால் அது மிகுந்த வலி உடையதாகும். மூட்டழற்சியின் இரண்டு வடிவங்களுமே உடல் இயக்கத்தை குறைத்துவிடுகின்றன. ஆஸ்டியோ போரோசிஸ் நோய் (எலும்பு நோய்) உடல் இயக்கத்தை மிகவும் சிரமமானதாகவும் வலி மிக்கதாகவும் ஆக்குகின்றது.

பேரோமையால்ஜியா, லூப்பஸ் மற்றும் கீல்வாதம் என்பன போன்ற நிலைமைகள் இயங்கு தன்மை மற்றும் வலிமையை கட்டுப்படுத்திக் குறைக்கக் கூடும். தசை பலவீனம் அல்லது தசை விறைப்பு நீங்கள் வாகனம் ஓட்டுவதை சிரமமானதாகும். எடுத்துக்காட்டாக, உங்களுடைய ஸ்டீயரிங் வீலை பாதுகாப்பாக கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைப்பதற்கு, குறிப்பாக நீங்கள் துரிதமாக அல்லது திடீரென இயங்க வேண்டியிருக்கும் போது புஜபலம்(பின்னங்கை பலம்) முக்கியமானதாகும். குறிப்பாக துரிதமான செயல்பாடுகள் தேவைப்படும் போது உங்களுடைய ஆக்ஸிலரேட்டர் மற்றும் பிரேக்கை அழுத்துவதற்கு கால்வலிமை முக்கியமானதாகும்.

எதிர்ச்செயல் புரிவதற்கான நேரம் மற்றும் கவனம்

வயதாகும்போது பின்வருவனவற்றிலும் நாம் படிப்படியான மாற்றங்களை அனுபவிக்க கூடும்:

- ▶ எதிர்ச் செயல் புரிவதற்கான அல்லது பிரதிச்செயலுக்கான நேரம் (மெதுவாக)
- ▶ கவனம் செலுத்தல் (மிக எளிதாக திசை திருப்பப்படுகிறது), மற்றும்
- ▶ ஒருங்கிணைப்பு (மோசமாக)



பார்கின்ஸ்'ஸ் நோய், வலிப்பு லூக்கெரிக்ஸ் (Lou Gehrig's) நோய், நடுக்கம் மற்றும் தசை பிடிப்புகள் என்பன போன்ற மருத்துவப் பிரச்சினைகளும் ஒருங்கிணைப்பைக் குறைத்து சாலையில் நிகழும் திடீர் சம்பவங்களுக்கு எதிர்ச் செயலாற்றுவதை சிரமமானதாகுகின்றன.

அறிவுத்திறன் கோளாறுகள்

வயதான ஓட்டுனர்கள் வாழ்க்கையின் பிற்பகுதியில் வரும் அறிவுத்திறன் குறைபாடு மற்றும் முதுமைக்கால மறதி ஆகியவற்றால் பாதிக்கப்படும் ஆபத்து அதிகமாக உள்ளது.

முதுமை மறதி மூளையை பாதித்து சிந்தித்தல், நினைவுபடுத்துதல் மற்றும் பேசுதல் ஆகிய திறன்களை பாதிக்கின்றது. அது ஒருவருடைய தர்க்கரீதியான சிந்தனை, நினைவாற்றல் மற்றும் அவர்களின் மொழி திறன்கள் ஆகியவற்றை பாதிக்கின்றது. 65 வயதுக்கு மேற்பட்ட சுமார் 10% கனடா நாட்டவர்கள் முதுமைக்கால மறதி நோயினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர்; இந்த நோய் 4.7 மடங்கு வரை விபத்து அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது. முதுமை மறதியினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள ஓட்டுனர்கள் முறையற்ற கையாளுதல் அல்லது மிகவும் நெருக்கமாக பின்தொடர்தல் போன்ற பாதுகாப்பற்ற உத்திகளைப் பின்பற்றுவதற்கு வாய்ப்பு உள்ளது.

சிறிதளவேயான அறிவுத்திறன் கோளாறுகளைக் கண்டறிவது சிரமமானதாக இருக்கலாம். அவற்றால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள், அதே வயது பிரிவில் உள்ள மற்றவர்களை விட பொதுவாக அதிக நினைவு பிரச்சினைகளினால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். ஆனால் இந்த லேசான குறைபாடுகள் பொதுவாக ஐந்து வருடங்களுக்கு உள்ளாகவே, சில நேரங்களில் அதை விட குறுகிய காலத்திற்குள்ளாகவே, முதுமை மறதி அல்லது அல்ஜைமர்'ஸ் நோயாக உருவெடுக்கக் கூடும்.

உங்களுடைய மருத்துவருடன் உங்களின் உடல் ரீதியான மாற்றங்களை மட்டுமல்லாது உங்களுடைய அறிவுத்திறன் பிரச்சினைகளையும் விவாதிப்பது எப்பொழுதுமே சிறந்ததாகும்.

4. மருந்துகளும் வாகனம் ஓட்டுதலும்

- ▶ கிறக்கம்
- ▶ தலைச்சுற்றல்
- ▶ மங்கலான பார்வை
- ▶ கவனத்துடனும் விழிப்புடனும் இருத்தலில் சிரமம்
- ▶ குழப்பம்
- ▶ நினைவு வந்து வந்து போதல்
- ▶ ஒரு உறுதியான வழியைப் பராமரிப்பதில் சிரமம் (சரியான பாதையிலேயே சென்றுகொண்டிருத்தல்)

மருந்துப்பொருட்களை உட்கொண்டு வாகனம் ஓட்டுவது குறித்து வயதானவர்கள் எச்சரிக்கையுடன் இருக்க வேண்டும்.

மற்ற வயது குழுவினரை விட 80 மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட வயதுடைய முதியவர்கள் அதிக மருந்துப்பொருட்கள் எடுத்துக் கொள்வதற்கான வாய்ப்பு உள்ளது. முதியவர்கள் பல மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்வது வழக்கத்துக்கு மாறானதல்ல. 65 மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட வயதுடைய மூன்றில் ஒரு பங்கு முதியவர்கள் 5 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட மருந்துகளை எடுத்துக் கொள்கிறார்கள்! சில மருந்துகள் (பரிந்துரைக்கப்பட்டவை மற்றும் சில தன்னிச்சையாக கடையில் சென்று வாங்கியவை ஆகிய இரண்டுமே) வாகனம் ஓட்டுவதை பாதுகாப்பற்றதாகக்கூடிய பக்கவிளைவுகளைக் கொண்டுள்ளன. எனவே எச்சரிக்கையுடன் இருப்பது முக்கியமானதாகும்.

- ▶ எடுத்துக்கொள்ளப்படும் மருந்துகளின் எண்ணிக்கைக்கேற்ப பக்க விளைவுகள் மற்றும் பரஸ்பர செயல்களுக்கான அபாயமும் அதிகரிக்கின்றது.
- ▶ தனியாக எடுத்துக்கொள்ளப்படும் ஒரு மருந்துப்பொருள் வாகனம் ஓட்டுதலில் எந்த பாதிப்பையும் ஏற்படுத்தாமல் இருக்கலாம் ஆனால் அதையே இதர மருந்துப்பொருட்களுடன் சேர்த்து எடுத்துக் கொள்ளும் போது பாதிப்பினை ஏற்படுத்தக் கூடும்.
- ▶ குறிப்பிட்ட சில மருந்துகளுடன் கலக்கப்படும் ஆல்கஹால் கூட மிகவும் ஆபத்தானதாக இருக்கலாம்.
- ▶ வயதாகும் போது, நம்முடைய உடல்கள் வித்தியாசமாக செயல்படுகின்றன. மருந்துகளை உடைத்து பிரிப்பதற்கு அல்லது அகற்றுவதற்கு உடல் நீண்ட நேரம் எடுத்துக் கொள்கிறது.
- ▶ மருத்துவப் பிரச்சினைகளும் சில குறிப்பிட்ட மருந்துப்பொருட்களுக்கு உடலின் எதிர்ச் செயலை மாற்ற முடியும்

மருந்துப்பொருள் எடுத்துக்கொண்டு வாகனம் ஓட்டுவதால் ஏற்படக் கூடிய சாத்தியமுள்ள பக்க விளைவுகள்:

- ▶ கிறக்கமானதன்மை/தூக்க கலக்கம்
- ▶ குழப்பம் மற்றும் கவனம் செலுத்துவதில் சிரமம்
- ▶ தலைசுற்றல்/கிறுகிறுப்பு
- ▶ மங்கலான பார்வை
- ▶ நடுக்கம்
- ▶ மெதுவான எதிர்வினை நேரம்
- ▶ நினைவுகள் வந்து வந்து போதல்

இந்த அறிகுறிகள், சரியான வழியில் செல்லுதல், பொருத்தமான வேகத்தை பராமரித்தல், பாதுகாப்பான பின் தொடரும் தூரத்தைப் பராமரித்தல், சாலைக்குறியீடுகளை பின்பற்றுதல் மற்றும் துரிதமாக செயல்படுதல் (மோதலை தவிர்ப்பதற்காக பிரேக் பிடித்தல் அல்லது விலகிச் செல்லுதல்) போன்றவற்றை சிரமம் ஆக்குகின்றது.

இந்த அறிகுறிகளில் ஏதேனும் ஒன்று உங்களிடம் இருந்தால், நீங்கள் வாகனம் ஓட்டக்கூடாது. நீங்கள் நன்றாக இருப்பதாக உணரும் வரை காத்திருக்கவும். ஒரு வாடகை கார் ஏற்பாடு செய்து கொள்ளுங்கள், அல்லது வேறு யாரையாவது வாகனம் ஓட்டச் சொல்லுங்கள். வாகனம் ஓட்டிக் கொண்டிருக்கும் போது இந்த பக்க விளைவுகள் ஏதேனும் ஒன்று தோன்றினால் வாகனத்தை நிறுத்திவிட்டு ஓய்வெடுக்கவும். உங்கள் மருத்துவரிடம் செல்லுங்கள்.

மத்திய நரம்பு மண்டலத்தில் (மூளை மற்றும் தண்டுவடம்) பாதிப்பு ஏற்படுத்தக் கூடிய எந்த ஒரு மருந்துப்பொருளும் வாகனம் ஓட்டுதலில் தீவிரமான பாதிப்பினை ஏற்படுத்தக் கூடும். குறிப்பிட்ட சில மருந்துகள் மேற்கண்ட அறிகுறிகள் ஏற்படுத்தி, வாகனம் ஓட்டும் திறனில் பாதிப்பு ஏற்படுவதற்கான சாத்தியம் உள்ளது. அவற்றில் பின்வருவன உள்ளடங்கியுள்ளன:

- ▶ அமைதி அளிக்கும் மருந்துகள் மற்றும் மயக்க மருந்துகள்
- ▶ மன அழுத்த எதிர்ப்பி மற்றும் பதட்டம் எதிர்ப்பு மருந்துகள்
- ▶ நார்க்கோட்டிக்ஸ் (வலிக்கான மருந்துப்பொருள்)
- ▶ தசை தளர்ப்பிகள்
- ▶ மயக்கம் ஏற்படுத்தும் ஆன்ட்டிஹிஸ்டமைன்கள் (ஒவ்வாமைகளுக்கு மற்றும் தூசினால் வரும் காய்ச்சலுக்கு)
- ▶ சளி காய்ச்சலுக்கான மருந்துப்பொருட்கள்

இவற்றில் சில மருந்துகள் பரிந்துரைக்கப்படாமலும் கிடைக்கின்றன, அல்லது அவை இயற்கை அல்லது மூலிகை மருந்துகள் ஆகவும் இருக்கலாம். பரிந்துரைக்கப்படாத மருந்துப்பொருட்கள் வாகனம் ஓட்டுதலை பாதுகாப்பற்றதாக ஆக்கக் கூடும் என்பதனை நினைவில் கொள்வது முக்கியமானதாகும்.

எச்சரிக்கைக் குறிப்புச் சீட்டுகளை எப்பொழுதும் கவனமாகப் படியுங்கள்!
உங்களுக்கு அது குறித்து சரியாகத் தெரியவில்லை என்றால் மருந்தாளுனரைக் கேட்கவும்.

மருந்து செயல் பட்டியல்

வயதானவர்கள் அனைவரும் பரிந்துரையின்படி அல்லது தன்னிச்சையாக தாங்கள் எடுத்துக் கொண்டிருக்கும் மருந்துப்பொருட்களின் நடப்பு பட்டியலை தங்கள் வசம் வைத்திருக்க வேண்டும். அந்தப் பட்டியலை பூர்த்தி செய்து ஒன்றை தங்கள் வசமும் மற்றும் அதன் ஒரு நகலை உங்கள் பர்ஸ் அல்லது பணப் பையிலும் உங்களுடைய வாகனத்தின் அலமாரியிலும் வைத்திருக்கவும். உங்களுடைய மருத்துவரை அல்லது மருந்தாளுனரைப் பார்க்கச் செல்லும்போது இந்த பட்டியலை உங்களுடன் எடுத்துச் சென்று அதை அவர்களுடன் மீள்பார்வையிடவும்.

உங்களுடைய மருத்துவரிடமும் மருந்தாளுனரிடமும் பேசுங்கள்

- ▶ நீங்கள் எடுத்துக் கொள்ளும் அனைத்து மருந்துகளின் பட்டியல் ஒன்றைத் தயாரிக்கவும்
- ▶ ஒரு மருந்து உங்களுடைய வாகனம் ஓட்டும் திறனை பாதிக்குமா என்பதை எப்பொழுதுமே கேட்டு தெரிந்துகொள்ளவும்
- ▶ எச்சரிக்கை குறிப்பு சீட்டுகளை படிக்கவும், மேலும் மற்ற மருந்துகளுடன் அவற்றின் பரஸ்பர செயல்கள் குறித்து கேட்டு தெரிந்துகொள்ளவும்
- ▶ தன்னிச்சையாக கடையில் வாங்கும் மருந்துகளை எடுத்துக் கொள்ளும் போது கவனமாக இருக்கவும்.
- ▶ குறிப்பாக ஏதேனும் புதிய மருந்துகளை எடுத்துக் கொள்ளும் போது நீங்கள் ஏதேனும் எதிர்மறையான பக்க விளைவுகளுக்கு உட்பட்டால் உங்களுடைய மருத்துவர் அல்லது மருந்தாளுனரிடம் செல்லுங்கள்.
- ▶ உங்களுடைய மருத்துவர் அல்லது மருந்தாளுனரிடம் முதலில் பேசாமல் எடுத்துக்கொள்ளும் மருந்துப்பொருட்களை ஒருபோதும் நிறுத்தாதீர்கள் அல்லது மருந்துப்பொருள் அளவை மாற்றாதீர்கள்.
- ▶ உங்களுடைய வாகனம் ஓட்டும் திறனை ஒரு மருந்துப்பொருள் பாதிக்குமா என்பது குறித்து உங்களுக்கு உறுதியாகத் தெரியவில்லை எனில் எச்சரிக்கையுடன் இருக்கவும், மேலும் அந்த மருந்துப்பொருளை எடுத்துக் கொண்ட பிறகு வாகனம் ஓட்டாதீர்கள்.

நீங்கள் எடுத்துக்கொள்ளும் (பரிந்துரைக்கப்பட்ட மற்றும் பரிந்துரைக்கப்படாத) ஒவ்வொரு மருந்தின் சாத்தியமுள்ள பக்க விளைவுகள் குறித்து உங்களுடைய மருத்துவருடன் விவாதிக்கவும். அந்த மருந்தினால் நீங்கள் வாகனம் ஓட்டுதலில் ஏதேனும் சாத்தியமுள்ள பக்கவிளைவுகள் உண்டாகுமா என கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளவும்.

என்னுடைய மருந்து செயல் பட்டியல்

மருந்துப்பொருள்	எடுத்துக்கொள்ளத் தொடங்கிய தேதி	இந்த மருந்தைப் பயன்படுத்தும்போது நான் வாகனம் ஓட்டலாமா (ஆம் அல்லது இல்லை)
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		

5. வாகனம் ஓட்டுவதற்கான உடல் தகுதியை பராமரிப்பதற்கான சிறந்த நடைமுறைகள்

நம்முடைய வாகனம் ஓட்டும் திறன் மீது முதுமை ஏற்படுத்தக் கூடிய விளைவுகள் குறித்து கவனமாக இருப்பது மட்டும் முக்கியமானதல்ல, ஓட்டுமொத்த ஆரோக்கிய வாழ்க்கை முறையைப் பராமரிப்பதுவும் அதற்கு இணையாக முக்கியமானதாகும். ஆரோக்கியமாக இருப்பது வாகனம் ஓட்டுதலுக்குரிய உடல் தகுதியைப் பராமரிக்க உதவுகிறது, என்பதுடன், நீங்கள் நீண்டநேரம் வாகனம் ஓட்டுவதற்கும் உதவுகின்றது. பின் வருவனவற்றை நினைவில் கொள்ளவும்:

- ▶ உங்களுடைய மருத்துவரிடம் வழக்கமாக மருத்துவ பார்வைத்திறன் மற்றும் கேட்கும் திறன் பரிசோதனைகளை மேற்கொள்ளவும்
- ▶ நன்றாக சாப்பிடவும் போதுமான அளவு தூங்கவும்
- ▶ உடற்பயிற்சியின் மூலம் (அதாவது நடப்பது தோட்டம் அமைப்பது) உடல் ரீதியாக சுறுசுறுப்புடன் இருங்கள்
- ▶ படிப்பது, புதிர்களை தீர்ப்பது அல்லது சீட்டு விளையாடுவது அல்லது இதர மூளைக்கு-வேலை விளையாட்டுக்களை விளையாடுவதன் மூலம் மனதளவில் சுறுசுறுப்புடன் இருங்கள்
- ▶ வாகனம் ஓட்டுதலின்போது, ஏற்படும் மருந்துப்பொருட்களின் விளைவுகள் குறித்து எச்சரிக்கையுடன் இருங்கள்

எந்த ஒரு மருத்துவப் பிரச்சனைகளையும் கண்டறிந்து சிகிச்சையளிப்பதற்கு, மருந்துகளின் மீள்பார்வை உள்ளிட்ட வழக்கமான பரிசோதனைகள் அத்தியாவசியமானதாகும். சிறந்த ஊட்டச்சத்து, போதுமான தூக்கம் மற்றும் மனதளவில் சுறுசுறுப்புடன் இருத்தல் (படித்தல் குறுக்கெழுத்துப் புதிர்களை தீர்த்தல் அல்லது சீட்டு விளையாடுதல்) ஆகியவையும் வாகனம் ஓட்டும்போது நம்முடைய கவனம் அதிகரிப்பதற்கு உதவி செய்யும்.

தினசரி உடற்பயிற்சி உங்களுடைய நெகிழ்வுத்தன்மை, வலிமை, சமநிலை மற்றும் ஒருங்கிணைப்பை அதிகரிக்கும். அது தடுமாற்றங்களைத் தடுத்து சிறப்பாக வாகனம் ஓட்டுவதில் உங்களுக்கு உதவி செய்யும்!

மகிழ்ச்சியான செய்தி என்னவெனில் உடற்பயிற்சியை துவங்குவதில் தாமதம் என்பது ஒருபோதும் இருப்பதில்லை, மேலும் உங்களுடைய உணர்வுகளில் ஒரு உடனடி வித்தியாசத்தை நீங்கள் கவனிப்பீர்கள். மிகவும் சுறுசுறுப்பாக இருப்பது என்பதைக் கண்டுபிடிப்பதற்கும், புதிய உடல் செயல்பாட்டு வழிகளைப் பெறுவதற்கும் இந்த சிற்றேட்டின் பிரிவு 12-ஐப் பார்க்கவும். மேலும் உங்களுடைய உள்ளூர் சமுதாயம் அல்லது முதியோர் மையங்களில் உள்ள முதுவயதினருக்கான உடற்பயிற்சி வகுப்பில் சேர்வது குறித்தும் கருதுங்கள். நீங்கள் தேர்ந்தெடுப்பதற்கான பல கேளிக்கை வகுப்புகள் (நீர் விளையாட்டுக்கள், டாய் சி, யோகா, நடனம் என்பன போன்றவை) உள்ளன. புதிய ஒரு உடற்பயிற்சித் திட்டத்தைத் தொடங்குவதற்கு முன்பு உங்கள் மருத்துவரிடம் கலந்தோசிக்க நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

6. ஓட்டுனர் பழக்கங்கள் சரிபார்ப்புப் பட்டியல்

நம்முடைய பழக்கங்களைத் தெரிந்து வைத்திருப்பது என்பது சாலைப் பாதுகாப்புக்கு முக்கியமானதாகும் (நம்முடைய மற்றும் இதர பயணிகள் மற்றும் ஓட்டுனர்களின் பாதுகாப்பு).

வயதாகும்போது, மக்களில் பலர் தங்களுடைய வாகனம் ஓட்டும் பழக்கங்கள் குறித்து அதிகம் சிந்திக்காமல், அவற்றில் மாற்றங்கள் செய்துகொள்கின்றனர். இருப்பினும் வாகனம் ஓட்டும் திறனை பாதிக்கும் வகையில் தாங்கள் அனுபவிக்கும் மாற்றங்களை கவனிக்கத் தவறுகின்றனர். இந்தப் பிரிவு வாகனம் ஓட்டும்போது நீங்கள் எதிர்கொள்ளக்கூடிய சில பிரச்சனைகள் அல்லது சவால்களைக் கண்டறிவதற்கு உங்களுக்கு உதவுகின்றது. ஒவ்வொரு பிரச்சனைக்கும் பாதுகாப்பை மேம்படுத்துவதற்கு நீங்கள் பயன்படுத்தக்கூடிய பல ஓட்டுனர் பழக்கங்கள் அல்லது குறிப்புகள் உள்ளன.

ஓட்டுனர்களாக நம்முடைய வலிமைகளைப் பற்றி நாம் அறிந்திருப்பது முக்கியமானதாகும். ஆனால் நம்முடைய வரம்புகளைத் தெரிந்து வைத்திருப்பதுவும் நம்முடைய வாகனம் ஓட்டும் பழக்கங்கள் மற்றும் திறன்களை நேர்மையுடன் மதிப்பிடுவதும் அதே போன்று முக்கியமானதாகும். பின்வரும் பயிற்சியை பூர்த்தி செய்து சாலைகளில் நீங்கள் பாதுகாப்பாக இருப்பதற்கு உதவக்கூடிய பாதுகாப்பான வாகனம் ஓட்டும் பழக்கங்களைக் கண்டறியவும்.

உங்களுடைய திறன்களை நேர்மையுடன் மதிப்பிட்டு, பாதுகாப்பாக வாகனம் ஓட்டுவதற்கான உங்களுடைய தனிப்பட்ட செயல்திட்டத்தை உருவாக்குவதற்காக, வீட்டில் நீங்கள் தனியாகவோ அல்லது குடும்ப உறுப்பினர் ஒருவருடன் இணைந்தோ நீங்கள் செய்யக்கூடிய ஒரு பயிற்சி கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

- ▶ உங்களுக்கு பொருந்தக்கூடிய ஒவ்வொரு வாக்கியத்தையும் (சிக்கல் அல்லது பிரச்சனையை) வட்டமிடவும். பின்பு,
- ▶ கீழேயுள்ள குறிப்புகளில் உங்களுக்கு மிகவும் உதவிகரமாக தோன்றக் கூடியவற்றை வட்டமிடவும்.

இரவு பார்வையும் கண் கூச்சமும்

குறைவான இரவு பார்வை, சாலை குறியீடுகளைப் படிப்பதையும் நடந்து செல்பவர்களை அல்லது மோட்டார் பைக் ஓட்டுபவர்களைப் பார்ப்பதையும் மிகவும் சிரமமானதாகக் கும்.

- ▶ இரவு நேரங்களில் வாகனம் ஓட்டுவது உங்களுக்கு சிரமமானதாகத் தெரிகின்றதா?
- ▶ சூரியனிடமிருந்து அல்லது இதர கார்களின் விளக்குகளில் இருந்து வரும் பிரகாசமான ஒளி உங்களுக்கு தொல்லை அளிப்பதாக உள்ளதா?
- ▶ பரிச்சயமில்லாத சாலைக்குறியீடுகளை படிப்பதற்கு நீங்கள் வாகனத்தின் வேகத்தை குறைக்க வேண்டியுள்ளதா?



குறிப்புகள்:

- ▶ இரவு நேரத்தில் வாகனம் ஓட்டுவதைத் தவிர்க்கவும்
- ▶ இரவில் நீங்கள் வாகனம் ஓட்ட வேண்டி இருந்தால் உங்களுடைய கண்களை சரி செய்து கொள்வதற்கு ஐந்து நிமிடங்கள் ஒதுக்கவும்
- ▶ எதிரில் வரும் வாகனத்தை நேரடியாக பார்ப்பதைவிட சாலையின் வலது பக்கத்தில் பார்ப்பதன் மூலம் கண்ணைக் கூசும் ஒளியைத் தவிர்க்கவும்
- ▶ சாத்தியமுள்ள இடங்களில் நல்ல விளக்கு வெளிச்சம் உள்ள சாலைகளில் வாகனம் ஓட்டவும்
- ▶ வழக்கமாக கண்களை பரிசோதனை செய்து கொள்ளவும்
- ▶ காற்றுத் தடுப்பான் கண்ணாடிகள், சன்னல்கள் மற்றும் காரின் விளக்குகளைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள்
- ▶ தரமான கருப்பு கண்ணாடிகளை அணிந்து கொள்ளவும்
- ▶ சூரியன் மறைவுக்கு 30 நிமிடங்கள் முன்னதாகவே முகப்பு விளக்குகளை எரிய விடவும்
- ▶ சமீபத்தில் உங்களுக்கு பரிந்துரைக்கப்பட்ட கண்ணாடிகளை எப்பொழுதும் அணியவும் பழைய கண்ணாடிகளையோ அல்லது வேறு ஒருவரின் கண்ணாடிகளையோ அணிய வேண்டாம்

பக்கப்பார்வையும் நெகிழ்வுத்தன்மையும்

நமக்கு வயதாகும் போது நம்மைச் சுற்றிலும் என்ன நடக்கிறது என்பது பற்றி நாம் மிகுந்த கவனம் செலுத்த வேண்டும் கழுத்து மற்றும் உடற்பகுதியில் நெகிழ்வுத்தன்மை நம்மை சுற்றிலும் உள்ள பொருட்களை பார்ப்பதை சிரமமாக்கக் கூடும்.

- ▶ உங்களுடைய கண்ணுக்கு புலப்படாத பகுதியைப் பார்ப்பதற்காக தலையைத் திருப்புவது உங்களுக்கு சிரமமாக உள்ளதா?
- ▶ உங்களுக்கு பக்கத்தில் திடீரெனத் தோன்றும் கார்களைப் பார்த்து சில சமயங்களில் அசந்து போகிறீர்களா?
- ▶ குறுக்கு சந்திப்புகளில் நடந்து செல்கிறவர்கள் அல்லது பைக்கில் செல்கிறவர்களை நீங்கள் சில சமயங்களில் கவனிக்க முடிவதில்லையா



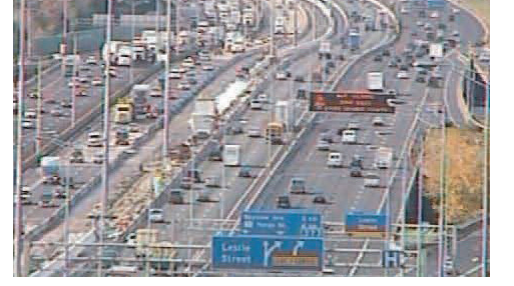
குறிப்புகள்:

- ▶ நெகிழ்வுத்தன்மைக்கான வழக்கமான உடற்பயிற்சிகளைச் செய்யுங்கள்
- ▶ உங்களுடைய காரின் இரண்டு புறங்களிலும் நடக்கக்கூடிய விஷயங்களிலும், சாலையிலும் நன்றாக கவனம் செலுத்துங்கள்
- ▶ கண்ணாடிகளை முறையாக பரிசோதனை செய்யுங்கள் உங்களுடைய பக்கவாட்டு கண்ணாடிகளை சரி செய்வதன் மூலம் உங்களுடைய இடதுபக்க கண்ணுக்குப் புலப்படாத பகுதியை குறைத்து விடவும். முதலில் உங்களுடைய தலையை ஜன்னலுக்கு எதிர்திசையில் சாய்க்கவும் நீங்கள் உட்புற விளிம்பினைப் பார்க்கும் போது உங்களுடைய காரின் பக்கவாட்டினை கொஞ்சமாகவே பார்க்கும் வகையில் உங்கள் கண்ணாடியை வெளிப்புறமாக சரி செய்யவும். நீங்கள் வைட் ஆங்கிள் (அதிக விரிகோண) கண்ணாடியை பயன்படுத்தினால் போக்குவரத்தின் போது அதை பயன்படுத்துவதற்கு முன்பு பயிற்சி செய்யவும்.
- ▶ மற்ற காரின் கண்ணுக்குப் புலப்படாத பகுதிக்குள் வாகனம் ஓட்டாதீர்கள்
- ▶ வாகனத்தை பின் நோக்கி நகர்த்தும் முன்பு எப்போதுமே சரிபார்க்கவும்
- ▶ சாலை குறுக்குச் சந்திப்புகளில் நடந்து செல்பவர்களை எப்பொழுதுமே கவனிக்கவும். சாலைவழிக்கான உரிமை அவர்களுக்கும் உள்ளது என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். குறுக்கு நடைபாதைகள் மற்றும் பள்ளிகள் என்பன போன்ற இடங்களில் உள்ள குறியீடுகளில் கவனம் செலுத்துங்கள்.
- ▶ முடியுமானால் வாகனம் நிறுத்தும் இடத்தை விட்டு வெளியே வாகனம் நிறுத்துவதைத் தவிர்க்கவும்
- ▶ நீங்கள் முன்னோக்கிச் சென்று வெளியேறும் வகையில் உங்களுடைய காரை நிறுத்தவும்

தீர்மானித்தலும் செயல்படுத்தலும்

தொலைவை தீர்மானிப்பதில் சிரமம் மற்றும் மெதுவான எதிர்வினை நேரங்கள் ஆகியவை வேகமாக செல்லும் போக்குவரத்தை கையாள்வதை சிரமத்துக்கு உள்ளாக்குகின்றன.

- ▶ கடுமையான போக்குவரத்து நெரிசலில் இருந்து வெளியே வருவது உங்களுக்கு சிரமமாக உள்ளதா?
- ▶ இதர கார்களின் தொலைவு மற்றும் வேகத்தை தீர்மானிப்பது உங்களுக்கு சிரமமானதாக உள்ளதா?
- ▶ வாகனம் ஓட்டுகையில் சிறந்த முடிவுகளை எடுக்க முடியாத அளவுக்கு துரிதமாக விஷயங்கள் நடப்பதாக நீங்கள் காண்கிறீர்களா?



குறிப்புகள்:

- ▶ உங்களுடைய காரைச் சுற்றி போதுமான காலியிடத்தை வைத்துக் கொள்ளவும்
- ▶ உங்களுக்கு முன்னால் உள்ள காரிலிருந்து 3 நொடி பயணநேரம் பின் தங்கி இருக்கவும்
- ▶ மோசமான வானிலை அல்லது சாலை நிலைமைகளில் மெதுவாக செல்லவும்
- ▶ மெதுவாகவும் படிப்படியாகவும் பிரேக் பிடிக்கவும்.
- ▶ திரும்புவதற்காக காத்திருக்கும் போது உங்களுடைய முன்பக்க டயர்கள் நேராக முன்னோக்கி இருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள்
- ▶ இடது பக்கம் திரும்புவதற்கு பதிலாக மூன்று சுற்றுக்கள் வலதுபுறம் திரும்பவும்
- ▶ உங்களுடைய பயணத்தை முன்கூட்டியே திட்டமிடுங்கள்
- ▶ பிரேக் பிடிக்கும்போது உங்களுடைய ரியர் வியூ மிர்ரர்-ஐப் பாருங்கள்
- ▶ மனதளவில் சுறுசுறுப்பாக இருங்கள் (எடுத்துக்காட்டு; புதிர்கள் அல்லது குறுக்கெழுத்து புதிர்கள்)
- ▶ மோசமான வானிலையில் வாகனம் ஓட்டுவதைத் தவிர்க்கவும்
- ▶ கடுமையான போக்குவரத்து மற்றும் நெடுஞ்சாலையில் வாகனம் ஓட்டுவதைத் தவிர்க்கவும்
- ▶ வேக வரம்புக்குள்ளேயே வாகனத்தை ஓட்டவும். மிகவும் மெதுவாக வாகனம் ஓட்டுவதும் பாதுகாப்பானது அல்ல
- ▶ குறைவான வேகத்தில் வேறொரு ஒரு சாலைக்கு மாறவும்
- ▶ முடிந்தவரை சரியான பாதையிலேயே ஓட்டவும்
- ▶ உங்களுடைய எண்ணங்களை முன்கூட்டியே சமிக்ஞை செய்யுங்கள்
- ▶ உங்களுடைய கண்ணாடிகளை அடிக்கடி பார்த்துக்கொள்ளுங்கள்
- ▶ மாற்று போக்குவரத்து விருப்பத்தேர்வுகளைக் கருதுங்கள்

கவனம் செலுத்துதல்

கவனத்தில் ஏற்படும் சிறிதளவு பிசகுக்கூட விளக்குகள், நிறுத்தக் குறிகள் மற்றும் போக்குவரத்து நிலைமைகள் போன்ற முக்கியமான தகவல்களை கவனிக்காமல் விட்டு விடுவதற்கு வழிகோலும்.

- ▶ வாகனம் ஓட்டிக் கொண்டிருக்கும் போது உங்களுக்கு கவனக்குறைவு ஏற்படுகின்றதா?
- ▶ சில சமயங்களில் உங்களுடைய பாதையை விட்டு மாறிச் சென்று விடுகிறீர்களா அல்லது பார்க்காமல் திடீரென போக்குவரத்தில் கலந்து விடுகிறீர்களா?
- ▶ நீங்கள் மற்ற வாகனங்களை விட வேகமாக அல்லது மெதுவாக வாகனம் ஓட்ட முனைகிறீர்களா?
- ▶ வாகனம் ஓட்டும் போது உங்களுடைய கவனம் திசை திரும்புகிறதா அல்லது உங்களுடைய கவனம் அலைபாய்கின்றதா?



குறிப்புகள்:

- ▶ சக பயணிகள், வானொலி அல்லது அலைபேசி போன்றவற்றால் உங்களுடைய கவனம் திசை திரும்புவதற்கு அனுமதிக்காதீர்கள்
- ▶ உங்களுடைய வானொலியின் ஒலி அளவை குறைத்துக் கொள்ளுங்கள் அல்லது முற்றிலுமாக நிறுத்தி விடுங்கள்
- ▶ மிகவும் ஓய்வாக இருக்கக்கூடிய போக்குவரத்து நெரிசல் குறைவாக இருக்கக் கூடிய கண் கூச்சம் இல்லாமல், சிறந்த தெளிவான பார்வையில் இருக்கக்கூடிய காலை நேரத்தின் மத்தியில் உங்களுடைய பயணம் இருக்குமாறு நீங்கள் திட்டமிடுங்கள்
- ▶ குறைந்த அளவிலேயே பயணம் செய்யும் வகையிலும் இடது திருப்பங்களை குறைக்கும் வகையிலும் உங்களுடைய சேரும் இடத்திற்கான வழியை திட்டமிடுங்கள்
- ▶ நெரிசல் மிக்க சாலைகளைத் தவிர்க்கவும்
- ▶ அடிக்கடி ஓய்வு இடைவேளை எடுத்துக் கொள்ளவும் கை கால்களை நீட்டி மடக்குவதற்காகவும் உடற்பயிற்சி செய்வதற்காகவும் நிற்கவும். நீங்கள் களைப்பாக இருக்கும்போது அல்லது ஓய்வு எடுப்பதற்காக நிற்கும்போது வேறு ஒருவரை வாகனம் ஓட்ட சொல்லுங்கள். சிறிதளவே பரிச்சயமான சாலைகளில் வாகனம் ஓட்டுவதைத் தவிர்க்கவும்
- ▶ வாகனத்தை பின் நோக்கி செலுத்தும் போது நீங்கள் சரியான கியரில் செல்வதையும் உங்களுடைய பாதம் சரியான பெடலில் இருப்பதையும் உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள்
- ▶ மனக் குழப்பத்துடன் இருக்கும்போது வாகனம் ஓட்டாதீர்கள்
- ▶ வாகனத்தைத் திருப்பும்போது அல்லது குறுக்குச்சாலையில் நுழையும்போது போது இரண்டு பக்கங்களையும் இரண்டு முறை திரும்பிப் பார்த்துக் கொள்ளவும்
- ▶ உங்களைப் பதட்டமடையச் செய்யும் சூழ்நிலைகளில் வாகனம் ஓட்டாதீர்கள்
- ▶ பாதை மாறும்போது அல்லது போக்குவரத்தில் கலக்கும்போது எப்பொழுதும் கண்ணாடியை பார்த்துக்கொள்ளுங்கள். மேலும் உங்களுடைய தோள்பட்டைக்கு பின்புறமும் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள்

கவனம் செலுத்தல்

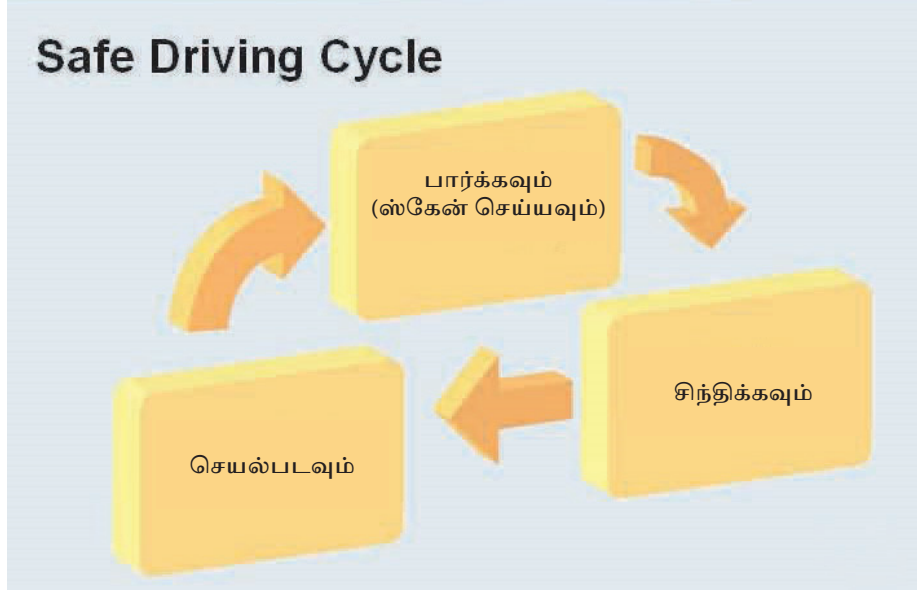
வகுப்பு விவாதத்தின்போது, உங்களுடைய குழுவினர் இதர குறிப்புக்களையும் தெரிவிக்கக் கூடும். மிகவும் பயனுள்ளதாக நீங்கள் கருதும் குறிப்புகளை எழுதிக்கொள்ளுங்கள்.

பாதுகாப்பாக வாகனம் ஓட்டுதல் பற்றிய தகவல்களை புதுப்பித்துக் கொள்வதற்கு இந்த தனிப்பட்ட செயல்திட்டத்தை வைத்திருப்பது முக்கியமாகும். உங்களுக்கு வயதாக ஆக, நீங்கள் பல மாற்றங்களை அனுபவிப்பீர்கள். பாதுகாப்பாக வாகனம் ஓட்டுவதற்கு உங்களுக்கு உதவும் வகையில் நீங்கள் என்ன செய்ய முடியும் என்பது குறித்து நீங்கள் தொடர்ந்து விழிப்புடன் இருக்கவேண்டும்.

உங்களுக்கு எந்த அளவுக்கு சிரமங்கள் இருக்கின்றதோ அந்த அளவுக்கு நீங்கள் வாகனம் ஓட்டுதலில் அதிக கவனத்துடன் இருப்பது முக்கியமானதாகும். மேலும் உங்களுடைய மருத்துவருடன் குடும்பத்தினருடனும் நண்பர்களுடனும் பேசுவது குறித்து கருதுங்கள்.

தங்களுடைய வாகனம் ஓட்டும் திறனை மேம்படுத்திக் கொள்வதற்கான பொறுப்பு அனைத்து ஓட்டுனர்களையும் சார்ந்ததாகும்.

7. பாதுகாப்புடன் வாகனம் ஓட்டுதல் பற்றிய சுழற்சி வட்டம்



பார்க்கவும்(ஸ்கேன் செய்யவும்)

பார்த்தல் அல்லது ஆய்வு செய்தல் என்பது மற்ற ஓட்டுநர்கள் என்ன செய்கிறார்கள் என்பது உள்பட உங்களைச் சுற்றி நடக்கும் அனைத்திலும் கவனம் செலுத்துவதே ஆகும். உங்களுடைய வாகனத்தின் முன் பக்கத்திலும் பின் பக்கத்திலும் மற்றும் இரண்டு புறங்களிலும் என்ன நடக்கிறது என்பதை நீங்கள் எப்பொழுதும் அறிந்திருக்கவேண்டும். சிறிது தொலைவுக்கு முன்னால் சாலையில் உங்களுடைய கண்கள் கவனம் செலுத்துவதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். நமக்கு வயதாகும் போது நமக்கு சற்று முன்பாக உள்ள சாலையில் மட்டுமே நாம் கவனம் செலுத்த முனைகிறோம். ஒரு பிரச்சினையை எவ்வளவு விரைவில் நாம் பார்க்கிறோமோ அல்லது கேட்கிறோமோ, அந்த அளவுக்கு நமக்கு செயல்படுவதற்கான நேரம் கிடைக்கின்றது. கவனிக்க வேண்டிய விஷயங்களுக்கான எடுத்துக்காட்டுகளில் இவை உள்ளடங்கியுள்ளன:- உங்களுக்கு முன்னால் செல்லும் காரில் பிரேக் லைட், குறுக்குச்சாலையில் எதிரில் வரும் அவசரகால வாகனம், உங்களுக்கு முன்னால் சாலையில் திரும்பிக் கொண்டிருக்கும் ஒரு வாகனம், ஒலி எழுப்புதல் அல்லது சாலை குறியீடுகள் அல்லது போக்குவரத்து விளக்குகள்.

சிந்திக்கவும் (முடிவெடுக்கவும்)

சாலையில் என்ன நடக்கின்றது என்பது பற்றி நீங்கள் முழுமையாக அறிந்து கொண்ட பிறகு இந்த சம்பவங்களுக்கான விளக்கத்தை அறிந்து நீங்கள் பார்த்த மற்றும் கேட்ட விஷயங்களின் அடிப்படையில் நீங்கள் எவ்வாறு செயல்பட வேண்டும் என்பதை தீர்மானிக்க வேண்டும். எடுத்துக்காட்டாக:- உங்களுக்கு முன்னால் சென்று கொண்டிருக்கும் காரில் ஏன் பிரேக் லைட்டுகள் எரிகின்றன? நீங்களும் வேகத்தை குறைக்க வேண்டுமா?... உங்களுக்கு பின்னால் வந்து கொண்டிருக்கும் கார் எவ்வளவு நெருக்கமாக வருகின்றது?... நீங்கள் கேட்டது ஒரு சைரனா?... அது எங்கிருந்து வருகின்றது?

செயல்படவும்

இறுதியாக நீங்கள் செயல்பட வேண்டும். எடுத்துக்காட்டாக, உங்களுக்கு முன்னால் நிறுத்துக என்னும் குறியீட்டுடன் கூடிய ஒரு குறுக்குச் சாலையை நீங்கள் பார்க்கும்போது நீங்கள் உங்களுடைய பின்பக்கம் பார்க்கும் கண்ணாடியைப் பார்ப்பது அவசியம், அப்போது. மெதுவாக பிரேக் பிடிக்கவும். உங்களுக்கு முன்னால் உள்ள காருக்குப் பின்னால் மெதுவாக சென்று முழுமையாக நிறுத்த வேண்டும்.

வாகனம் ஓட்டுவதற்கு செயல்திறன்மிக்க அணுகுமுறையை மேற்கொள்வது உண்மையான வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும்.

8. உயர் அபாயமிக்க வாகனம் ஓட்டவேண்டிய சூழ்நிலைகள்

80 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட வயதுடைய ஓட்டுனர்கள் பொதுவாக மிகவும் பொறுப்பான ஓட்டுனர்களாக இருக்கிறார்கள். இருப்பினும் விபத்துகளில் அவர்கள்தான் மிகவும் குறிப்பாக குறிப்பிடப்படும் எண்ணிக்கையில் இருக்கிறார்கள். மேலும் இள வயது ஓட்டுனர்களைக் காட்டிலும் விபத்துக்களால் மரணம் ஏற்படும் அளவுக்கு காயத்தால் பாதிக்கப்படுவதற்கு அதிக அபாயம் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

விபத்துக்களை தவிர்ப்பதற்கு 80 மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட வயதுடைய வாகன ஓட்டிகளுக்கு அதிக ஆபத்து மிக்கதாக காண்பிக்கப்பட்டுள்ள சூழ்நிலைகள் குறித்து எச்சரிக்கையுடன் இருப்பது முக்கியமானதாகும். இந்த சூழ்நிலைகளை தவிர்ப்பதற்கான அல்லது கையாளுவதற்கான உத்திகளை நீங்கள் உருவாக்கிக் கொள்ள முடியும். முடிந்த வரை முன்கூட்டியே திட்டமிடுங்கள்

அதற்கான வழிகளில் ஒன்று உங்களுடைய வாகனம் ஓட்டுதலை ஒழுங்குபடுத்துவதெயாகும். சாத்தியம் உள்ள நேரங்களில் பின்வரும் சூழ்நிலைகளைத் தவிர்ப்பதில் இவை உள்ளடக்கியுள்ளன:

- ▶ மோசமான வானிலையில் வாகனம் ஓட்டுதல் (கனமழை, பனிபொழிவு, உறைபனி, மழை, மூடுபனி என்பன போன்றவை)
- ▶ இரவு நேரத்தில் வாகனம் ஓட்டுதல்
- ▶ கடுமையான போக்குவரத்து நெரிசலில் வாகனம் ஓட்டுதல் (தனி வழிகளில் அல்லது நெடுஞ்சாலைகளில் நெரிசல் மிக்க நேரத்தில் வாகனம் ஓட்டுதல்)
- ▶ மோசமாக பராமரிக்கப்பட்ட சாலைகளில் வாகனம் ஓட்டுதல் (குண்டும் குழியுமாக உள்ள உடைந்த அல்லது சரளைக்கல் சாலைகள்)
- ▶ நீண்ட தொலைவுக்கு வாகனம் ஓட்டுதல் அல்லது பரிச்சயமில்லாத வழிகளில் பயணம் செய்தல்

தேர்ந்தெடுப்பதற்கான வாய்ப்பு உங்களுக்கு இருந்தால், வேகமாக செல்லும் போக்குவரத்து சூழ்நிலைகளை தவிர்ப்பது என்பது எப்பொழுதுமே சிறந்த யோசனையாகும்

வாகனம் ஓட்டுவது என்பது அவ்வப்போது சவாலானதாக இருக்கும் அதே சமயத்தில், மகிழ்ச்சியான விஷயம் என்னவெனில் வாகனம் ஓட்டுவதற்கான பலனை அனுபவிக்கும் அதே சமயம், உங்களுடைய மற்றும் மற்றவர்களின் பாதுகாப்பை உறுதிப்படுத்துவதற்கு நீங்கள் பல விஷயங்களைச் செய்ய முடியும். ஏற்கனவே தெரிவிக்கப்பட்டுள்ள குறிப்புகளுடன் சேர்த்து சாலை விதிகளை அறிந்து கொள்வது என்பது பாதுகாப்பான வாகனம் ஓட்டுவதற்கு முக்கியமானதாகும்.

சிறப்பு அக்கறை செலுத்த வேண்டிய பகுதிகள் என்பன இவற்றை உள்ளடக்கி உள்ளன:

- ▶ குறுக்குச் சாலைகள்
- ▶ விட்டுக்கொடுத்தல் (பாதைக்கான உரிமை)

- ▶ திரும்புதல் (குறிப்பாக இடது பக்கமாக திரும்புதல்)
- ▶ ஒன்றிணைதல் (சாலை வழிக்குள் நுழைதல் அல்லது வெளியேறுதல்)
- ▶ பின்தொடர்தலுக்கான தூரத்தை பேணுதல்
- ▶ வாகனத்தை பின் நோக்கி செலுத்துதல்

கீழே உள்ள எடுத்துக்காட்டுகள் ஒன்ட்டேரியோ போக்குவரத்து அமைச்சகத்தால் வெளியிடப்பட்ட அதிகாரபூர்வ ஓட்டுநர் கையேட்டில் இருந்து எடுக்கப்பட்டுள்ளன. பாதுகாப்பான வாகனம் ஓட்டுதல் பற்றி நீங்கள் கற்றுக்கொண்டதை புதுப்பித்துக் கொள்வதற்கு இந்த காட்சிகளை மதிப்பாய்வு செய்யுமாறு உங்களை ஊக்குவிக்கிறோம். இந்தக் கையேட்டின் ஒரு நகலை உங்கள் கைவசம் எப்போதும் வைத்திருக்கவும். பாதுகாப்பாக வாகனம் ஓட்டுவதற்கான பல பயனுள்ள குறிப்புகள் இதில் உள்ளன.

முன்னெச்சரிக்கை கொண்ட அணுகுமுறையானது, வாகனம் ஓட்டுதலில் உண்மையான வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்தமுடியும்.

எப்பொழுதும் இவற்றை நினைவில் கொள்ளுங்கள்:

- ▶ பார்க்கவும் (ஸ்கேன் செய்யவும்) - உங்களை சுற்றியுள்ள அனைத்தின் மீதும் கவனம் செலுத்துங்கள்.
- ▶ சிந்திக்கவும் (முடிவெடுக்கவும்) நீங்கள் பார்த்த விஷயங்களுக்கு விளக்கமளித்து நீங்கள் எவ்வாறு செயல்பட வேண்டும் என்பதைத் தீர்மானியுங்கள்.
- ▶ அதற்கேற்ப செயல்படுங்கள்.

வாகனத்தை பின் நோக்கி செலுத்துதல்

வாகனத்தை பின் நோக்கி செலுத்தும்போது அல்லது வாகனம் நிறுத்தி வைக்கும் இடத்துக்குள் நுழைக்கும்போது பின்வருவனவற்றை நினைவில் கொள்ளவும்:

- ▶ வாகனத்தை மெதுவாக நகர்த்தவும்
- ▶ சரியான கியரையும் கால் பெடலையும் சரியாக பயன்படுத்துவதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள்.
- ▶ பாதை தெளிவாக உள்ளதா என்பதைச் சரி பார்க்கவும். பாதசாரிகள் அல்லது மிதிவண்டியில் செல்பவர்கள் இருக்கிறார்களா என்பதை எப்பொழுதும் பார்க்கவும்.
- ▶ நேராக பின்னால் சென்றால் அல்லது உங்களுக்கு வலது பக்கம் என்றால் உங்களுடைய உடலையும் தலையையும் வலது பக்கம் திருப்பி பார்க்கவும்.
- ▶ இடதுபக்கமாக பின்னால் சென்றால் உங்களுடைய இடது தோள்பட்டை பக்கமாக திரும்பிப் பார்க்கவும்.
- ▶ எப்பொழுதும் எதிர்ப்பக்க தோள்பட்டை திசையிலும் திரும்பி பார்க்கவும்
- ▶ வாகனத்தை பின் நோக்கி செலுத்தும்போது போது நீங்கள் திரும்பினால், உங்களுடைய காருக்கு முன்னால் அதிகம் இடம் இருப்பதையும் எதிலும் மோதாமல் இருப்பதையும் பார்த்து உறுதி செய்து கொள்ளவும்



குறுக்குச் சாலைகள்

குறுக்குச்சாலை அருகில் நீங்கள் நெருங்கும்போது வேகத்தை குறைத்துக் கொள்ளுங்கள். போக்குவரத்து, இணக்கக் குறியீடுகள், நிறுத்தக் குறிகள் போக்குவரத்து விளக்குகள், மிதிவண்டி ஓட்டுபவர்கள், பாதசாரிகள் ஆகியோர் வருகிறார்களா எனப் பார்க்கவும்.

இரண்டு வகையான குறுக்குச் சாலைகள் உள்ளன. கட்டுப்படுத்தப்பட்ட சாலைகள் மற்றும் கட்டுப்படுத்தப்படாத சாலைகள். கட்டுப்படுத்தப்பட்ட சாலைகளில் போக்குவரத்து விளக்குகள், இணக்க குறிகள், அல்லது நிறுத்தக் குறிகள் ஆகியவை உள்ளன. பச்சை விளக்கு எரியும் போது சாலையை சீரான வேகத்தில் கடந்து செல்லவும்.

சிறிது நேரத்துக்கு மட்டுமே பச்சை விளக்கு எரியும் என தெரிந்தால் நிறுத்துவதற்கு தயாராக இருக்கவும். குறுக்குச் சாலைகளுக்கு முன்னால் உள்ள சாலை போக்குவரத்து, நெரிசலால் அடைபட்டிருந்தால், விளக்கு நிறம் மாறும் போது நீங்கள் போக்குவரத்தை தடுக்காத வகையில் குறுக்குச்சாலைக்குள் நுழைவதற்கு முன்பாகவே நின்றுவிடுவதற்கு நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

கட்டுப்படுத்தப்படாத குறுக்கு சாலைகளில் அனைத்து வாகனங்களும் கட்டாயம் நின்றுவிட வேண்டும். குறுக்குச் சாலையில் ஒரே சமயத்தில் இரண்டு கார்கள் வரும் போது வலது பக்கத்திற்கு செல்லும் கார் முதலில் செல்கின்றது.

வலதுபக்க திருப்பங்கள்

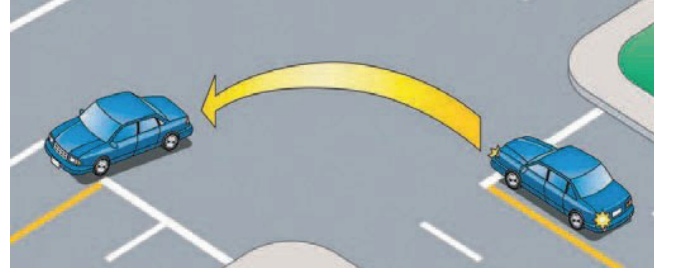
வலது பக்கம் திரும்புவதற்கு முறையான வழி இவற்றை உள்ளடக்கியுள்ளது:

- ▶ வலதுகை வழிப்பாதையில் தொடங்கி அதிலேயே முடிக்கவும்
- ▶ சற்று முன்பாகவே சமிக்ஞைசெய்யவும்
- ▶ முன்புறம் பார்க்கவும் பின்பு இடது மற்றும் வலது புறமும் பார்க்கவும்
- ▶ பின்பு மீண்டும் இடதுபுறம் பார்க்கவும்
- ▶ உங்களுடைய வலது பக்கத்தில் கண்ணுக்குப் புலப்படாத பகுதியைப் சரிபார்க்கவும்.
- ▶ இப்போது திரும்பவும்



இடதுபக்க திருப்பங்கள்

இடது பக்கம் திரும்புவதற்கான சரியான வழிமுறை இவற்றை உள்ளடக்கி உள்ளது:



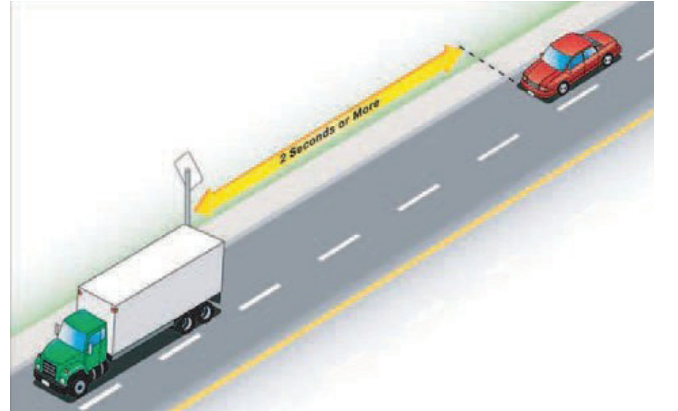
- ▶ சற்று முன்பாகவே சமிக்ஞை செய்யவும்.
- ▶ போக்குவரத்து இல்லாதிருக்கும்போது இடது பக்கப் பாதைக்குச் நகரவும்.
- ▶ முன்னால் பார்க்கவும், இடது பக்கம், வலது பக்கம், பிறகு மீண்டும் இடது பக்கம் பார்க்கவும்
- ▶ உங்களுடைய கண்ணுக்குப் புல்ப்படாத பகுதியை சோதிக்கவும்
- ▶ போக்குவரத்து இல்லாமல் இருக்கும்போது திரும்பவும்
- ▶ ஒரு நிறுத்தத்தில் இருந்து நீங்கள் திரும்ப வேண்டி இருந்தால், திரும்புவதற்கு தயாராகும் வரை உங்களுடைய சக்கரங்களை நேராக வைத்துக் கொள்ளவும்
- ▶ திரும்பி முடிந்தவுடன் பாதுகாப்பான சமயமாக பார்த்து மறுபடியும் வலது ஓர பாதைக்கு சென்று விடவும்.

ஒரு முறை இடது பக்கம் திரும்புவதற்கு பதிலாக சில சமயங்களில் நீங்கள் 3 திருப்பங்களை ஒரே திசையில் இருக்கும் ஒரு தொகுப்பினை தேவையில்லாமல் சுற்றிச் செல்ல வேண்டியிருக்கும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

பின் தொடரும்போதைய தூரத்தைப் பேணுதல்

சிறப்பான வாகனம் ஓட்டும் சூழ்நிலைகளில் ஒரு பாதுகாப்பான பின்தொடர் தூரத்தைத் தீர்மானிப்பதற்கு "2 நொடி விதி" உங்களுக்கு உதவுகின்றது. மெதுவாக எதிர் செயல்பட வேண்டிய நேரத்தின் காரணமாக, வயதானவர்கள் "3 நொடி விதி" யைப் பின்பற்ற வேண்டும்.

- ▶ ஒரு சாலை குறியீடு அல்லது தொலைபேசி கம்பம் போன்று, சாலையில் உங்களுக்கு முன்னால் உள்ள ஒரு அடையாளத்தை பிடித்துக் கொள்ளவும்.
- ▶ முன்னால் சென்று கொண்டிருக்கும் வாகனத்தின் பின் பக்கம் அந்த அடையாளத்தை தாண்டும்போது ஆயிரத்து ஒன்று, ஆயிரத்து இரண்டு, ஆயிரத்து மூன்று என எண்ணுங்கள்.
- ▶ உங்களுடைய காரின் முன்பக்கம் அந்த அடையாளத்தைத் தொடும்போது எண்ணுவதை நிறுத்தவும்.

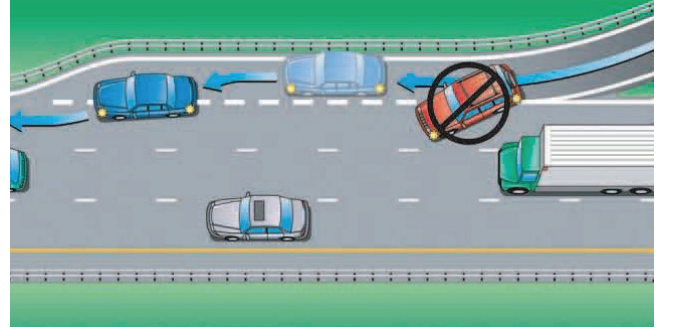


”ஆயிரத்து மூன்று” என எண்ணுவதற்கு முன்பாக நீங்கள் அந்தக் குறியீட்டை அடைந்துவிட்டால் நீங்கள் மிகவும் நெருக்கமாக பின்தொடர்கிறீர்கள் என்று அர்த்தம். மோசமான வானிலை அல்லது சாலை நிலைமைகளில் பாதுகாப்பாக நிறுத்துவதற்கு அதிகமான நேரம் (தூரம்) எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.

போக்குவரத்தில் ஒருங்கிணைதல்

போக்குவரத்தில் ஒருங்கிணைவதற்கான சரியான வழி இவற்றை உள்ளடக்கி உள்ளது:

- ▶ நீங்கள் நுழைவு வளைவில் இருக்கும்போது உங்களுடைய கண்ணுக்குப் புலப்படாத பகுதியைச் சரிபார்க்கவும்.
- ▶ வேகம் அதிகரிக்க வேண்டிய பாதையில் நீங்கள் நுழையும்போது சமிக்ஞை காட்டிவிட்டு இதர வாகனங்களின் வேகத்துடன் பொருந்தும் வகையில் உங்களுடைய வேகத்தை அதிகரிக்கவும்.
- ▶ தடங்கலின்றி இணைந்து கொள்ளவும்



சிறப்பு வழிகள் மன அழுத்தம் மிக்கவையாகவும், மிகுந்த வேகத்துடனும் இருப்பதாக நீங்கள் அறியவந்தால் நீங்கள் செல்ல விரும்பும் இடத்திற்கு செல்வதற்கு, குறைவான வேகத்தில் செல்லக் கூடிய, குறைந்த போக்குவரத்து கொண்ட தெருக்களையே பயன்படுத்தவும். முன்கூட்டியே திட்டமிடவும்.

உங்களுக்கு தேர்ந்தெடுக்கக் கூடிய வாய்ப்பு இருந்தால், மிகுந்த வேகமாக செல்லக்கூடிய போக்குவரத்து சூழ்நிலைகளை தவிர்ப்பது எப்பொழுதுமே சிறந்த யோசனையாகும்.

9. குறிகளின் முக்கியத்துவம்

சாலை விதிகளுடன் சேர்த்து, சாலை குறிகளுக்கும் நீங்கள் மிகுந்த கவனம் செலுத்த வேண்டும் சாலை குறிகளும் போக்குவரத்து விளக்குகளும் முக்கியமானவை, ஏனெனில் எதைக் கவனிக்க வேண்டும் என்பதையும் சாலையில் எதைச் செய்ய வேண்டும் அல்லது செய்யக் கூடாது என்பதையும் அவை நமக்கு கூறுகின்றன. சாலை குறிகளையும் போக்குவரத்து விளக்குகளையும் பின்பற்றத் தவறினால் உங்களுக்கு அபராதம் விதிக்கப்படும். நீங்கள் இந்தக் குறிகளைக் கவனிக்கத் தவறினால், அல்லது அவை எதைக் குறிப்பிடுகின்றன என்பது உங்களுக்கு தெரியவில்லை என்றால், அது உங்களுக்கும் இதர ஓட்டுநர்களுக்கும் பாதசாரிகளுக்கும் மிகுந்த சிரமம் அளிப்பதாக இருக்கும். இந்தக் குறிகளைப் பற்றி நீங்கள் நன்கு அறிந்திருக்க வேண்டும் ஒரு மணிக்கு 60 கிலோ மீட்டர் வேகத்தில் நீங்கள் செல்லும் போது, உங்களுடைய ஓட்டுனர் கையேட்டை பார்ப்பதற்கு உங்களுக்கு நேரம் இருக்காது. சில வகைக் குறிகள் கீழே விவரிக்கப்பட்டுள்ளன.

சாலை குறிகள் பற்றிய உங்களுடைய அறிவை புதுப்பித்துக் கொள்வது எப்பொழுதுமே பயனுள்ளதாக இருக்கும். சாலை விதிகளையும் அனைத்து சாலைக் குறிகளையும் நன்கு அறிந்து கொள்வதற்கு, அதிகாரப்பூர்வ ஓட்டுனர் கையேட்டை தொடர்ந்து பார்க்கவும்.

பின்வருபவை வெவ்வேறு வகையான குறிகளுக்கு எடுத்துக்காட்டுகள் ஆகும். வாகனம் ஓட்டும்போது எப்பொழுதுமே எச்சரிக்கையுடன் இருக்க வேண்டும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். மேலும் குறிகள் உள்ளனவா என்பதை ஒவ்வொரு 5 வினாடிகளுக்கு ஒரு முறை ஆய்வு செய்யுங்கள். ஏனெனில் அவை நமக்கு முன்னால் உள்ள, சாலை குறித்த, தகவல்களை தெரிவிக்கின்றன.

ஒழுங்குபடுத்தும் வகையிலான குறிகள்



இந்தக் குறுக்குச் சாலையில் இடது பக்கம் திரும்பக் கூடாது



இந்தச் சாலையில் செல்லக் கூடாது



ஒருவழிப்பாதை



சிகப்பு விளக்கு ஒளிர்ந்தால் வலது பக்கம் திரும்பக் கூடாது

கட்டுப்படுத்தும் குறிகள் வழக்கமாக வெள்ளை நிற பின்புலத்தில் கருப்பு நிறத்தில் குறிப்பிடப்பட்டிருக்கும். அவற்றில் கூடுதலாக சிவப்பு அல்லது பச்சை நிறம் இருக்கக்கூடும். என்ன நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும் என்பது குறித்தும் எது அனுமதிக்கப்படுகின்றது மற்றும் எது அனுமதிக்கப்படுவதில்லை என்பது தொடர்பான வழிகாட்டுதலையும் அவை கொடுக்கின்றன.

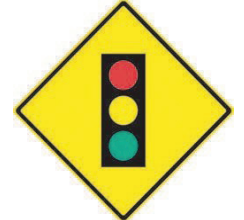
எச்சரிக்கை குறியீடுகள்



எதிரே உள்ள சாலைப்பகுதி பராமரிப்புப் பணிக்காக மூடப்பட்டுள்ளது. வேக வரம்பை பின்பற்றி திறந்து இருக்கும் இன்னொரு சாலைப்பகுதியில் உள்ள போக்குவரத்துடன் இணையவும்.



முன்னால் உள்ள சாலையானது பிரிக்கும் சுவர் வைக்கப்பட்டு, இரண்டாக பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. வலதுபக்க சாலையில் செல்லவும். ஒவ்வொரு சாலையும் ஒரு வழிப்பாதையாகும்.



போக்குவரத்து விளக்குகள் முன்னே வர உள்ளன. மெதுவாக செல்லவும்.

இதர குறியீடுகள்

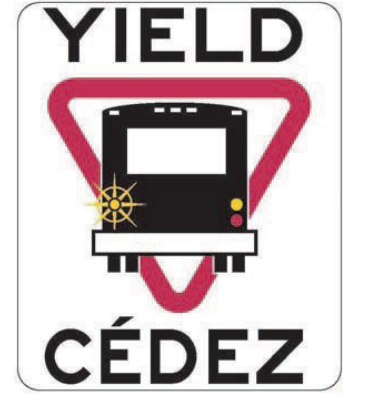


இதர வகை குறிகளில், விட்டுக்கொடுத்தல், ரயில்வே கிராசிங், மற்றும் முன்னால் வரவிருப்பது நிறுத்தற்கான குறி, மற்றும் கட்டுமானம், மெதுவாக செல்லும் வாகனம் மற்றும் திசை காட்டும் குறியீடுகள் போன்றவற்றை உள்ளடக்கி உள்ளன. பாதுகாப்பாக வாகனம் ஓட்டுவதில் உதவி செய்வதற்கு குறிகள் நமக்கு என்ன சொல்கின்றன என்பதில் நாம் கவனம் செலுத்துவது முக்கியமானதாகும்.

சாலையின் இதர முக்கியமான விதிகள்

- ▶ பேருந்துகளுக்கான வழிவிடுதல்
- ▶ அவசரகால வாகனங்கள்

பேருந்துகளுக்கு வழிவிடுவது எப்பொழுதுமே கரிசனம் கொண்ட செயலாகும். பின்னால் உள்ள பொது போக்குவரத்து பேருந்துக்கு சாலையின் வலது பக்கத்தில் வழிவிடவேண்டும் என்பதே இந்த குறியாகும் மற்றும் சட்டமாகவும் உள்ளது. அதாவது இது ஒரு பேருந்துக்கான வழியில் இருந்து உங்களுடைய பாதைக்கு திரும்பவும் நுழைவதற்கான சமிக்ஞை ஆகும்.



இந்தக் குறியீடு ஒரு பேருந்தின் பின் பக்கத்தில் இடதுபக்க சிக்னல் விளக்குக்கு சற்று மேலே காணப்படுகிறது.

ஏதேனும் ஒரு திசையிலிருந்து ஒரு காவல்துறை, தீயணைப்பு, ஆம்புலன்ஸ், அல்லது இதர அவசரகால வாகனம் விளக்கை போட்டுக் கொண்டு அல்லது சைரன் ஒலித்துக்கொண்டும் நெருங்கி வந்தால் மோட்டார் வாகன ஓட்டுனர்கள் வலதுபக்கம் விலகிச் சென்று நிற்க வேண்டும். மேலும் குறுக்கு சாலைகளிலும் அவசரகால வாகனங்களுக்கு மோட்டார் வாகன ஓட்டுனர்கள் வழிவிட வேண்டும்.

சிகப்பு விளக்கு எரிந்து கொண்டிருக்கும் நிலையில் நின்று கொண்டிருக்கும் ஒரு அவசரகால வாகனத்தை நெருங்கும்போது, (பயணித்துக் கொண்டிருக்கும் திசையிலேயே அமைந்த ஒரு தெருவில்) மோட்டார் வாகன ஓட்டுனர்கள் வேகத்தை குறைத்து எச்சரிக்கையுடன் செல்ல வேண்டும். சாலையில் ஒரே திசையில் செல்வதற்கான இரண்டு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட பாதைகள் இருந்தால் வேறு பாதையில் பாதுகாப்பாக செல்ல முடியுமெனில், மோட்டார் வாகன ஓட்டுனர்கள் அந்தப் பாதை வழியாக செல்ல வேண்டும்.

10. வாகனம் ஓட்டுதலுக்கு பதிலாக மாற்று ஏற்பாடுகள் ஒரு பெரிய முடிவு

இந்தச் சிற்றேட்டில் உள்ள குறிப்புகள் ஓட்டுநராக இருக்கும் உங்களுடைய பாதுகாப்பையும் வசதியையும் மேம்படுத்துவதற்கு உதவக்கூடிய அதே சமயத்தில், நாம் நம்முடைய வாகனம் ஓட்டுவதைக் குறைத்துக் கொள்வதற்கு அல்லது வாகனம் ஓட்டுதலில் இருந்து ஓய்வு பெறலாமா என்று கருதுவதற்கான நேரம் ஒன்றும் உள்ளது. அதை செய்வது ஒரு பொறுப்பு வாய்ந்த விஷயமாக இருக்கின்றது.

பெரும்பாலும் இது ஒரு சுலபமான முடிவு அல்ல. நாம் நம்முடைய காரை ஷாப்பிங், வங்கிப் பணி, சந்திப்புகள், மற்றும் சமூக மற்றும் பொழுதுபோக்கு நடவடிக்கைகளுக்கு பயன்படுத்துவோம். நாம் மற்றவர்களுக்கு சுமையாக இருப்பதற்கு விரும்புவதில்லை. மேலும் வாகனம் ஓட்டுவதன் மூலம் நமக்கு கிடைக்கும் சந்தோஷம் மற்றும் சுதந்திரத்தை நாம் மதிப்பு வாய்ந்ததாக கருதுகிறோம்.

இனிமேலும் பாதுகாப்பான ஓட்டுநராக இருக்க முடியாது என்று சிலரிடம் கூறினால் அந்த உண்மையை அவர்கள் மறுக்கக் கூடும். வேறு சிலர் கோபம் அடைகின்றனர் அல்லது சோர்வடைகின்றனர். இந்த உணர்ச்சிகள் இயல்பானதே. அதே சமயம் மற்ற முதியவர்கள் தாங்கள் வாகனம் ஓட்டுவதை குறைத்துக் கொண்டு விட்டார்கள், அல்லது தங்களுடைய வாழ்க்கை முறைக்கு பொருந்தும் வகையில் வாகனம் ஓட்டுதலில் இருந்து வெற்றிகரமாக முழுமையாக ஓய்வு பெற்று விட்டார்கள், என்பதை அறிவது மகிழ்ச்சியாக உள்ளது. எனவே நீங்களும் கூட இதைச் செய்ய முடியும்.

கவனிக்க வேண்டிய விஷயங்கள்

என்றாவது ஒருநாள் முழுமையாக வாகனம் ஓட்டுவதை நிறுத்தும் வரை பலர் தங்களுடைய ஓட்டுதலை படிப்படியாக குறைத்துக் கொள்கின்றனர். மற்றவர்களுக்கு, வாகனம் ஓட்டுதலைக் குறைத்துக் கொள்ள, அவர்களுக்கான நேரம் இது என்பதை தீர்மானிப்பது பெரிய பிரச்சனையாக இருக்கின்றது. நீங்கள் இனிமேலும் பாதுகாப்பானவராக இருக்க முடியாது என்பதை உங்களுக்கு எச்சரிப்பதற்கான எச்சரிக்கை அறிகுறிகள் இங்கே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. மேலும் அவர்கள் வாகனம் ஓட்டுவதற்கான மாற்று ஏற்பாடு குறித்தும் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும்.

- ▶ வாகனம் ஓட்டும் போது நான் பதட்டமாக இருக்கிறேனா?
- ▶ மற்ற ஓட்டுநர்கள் என்னைப் பார்த்து அடிக்கடி கூச்சலிடுகிறார்களா/
- ▶ எண்ணற்ற சிறிய விபத்துகளையும் தவிர்க்கப்பட்ட மோதலையும் நான் செய்துள்ளேனா?
- ▶ நான் வாகனம் ஓட்டுவது குறித்து என்னுடைய குடும்பத்தினர் அல்லது நண்பர்கள் கவலைப்படுகின்றனரா?
- ▶ என்னுடைய பேரக்குழந்தைகள் அமர்ந்திருக்கும்போது நான் கார் ஓட்டுவதில் குழந்தைகள் என் மேல் நம்பிக்கை வைக்கிறார்களா?
- ▶ வாகனம் ஓட்டும் போது நான் எப்பொழுதாவது நினைவு தவறி விடுகின்றேனா, அல்லது எங்கு செல்ல வேண்டும் என்பதை மறந்து விடுகின்றேனா?
- ▶ பாதுகாப்பாக வாகனம் ஓட்டுவதற்கு இருக்கக்கூடிய ஏதேனும் உடல் மற்றும்/ அல்லது அறிவாற்றல் குறைபாடுகள் எனக்கு உள்ளதா?

இவற்றில் பல கேள்விகளுக்கு நீங்கள் ஆம் என பதிலளித்தால் நீங்கள் மேற்கொண்டு வாகனம் ஓட்டுவதற்கு பதிலாக திட்டமிடுவதற்கும், மாற்று ஏற்பாடுகளை ஆய்வு செய்வதற்கும் உரிய நேரம் இதுவேயாகும்.

முன்கூட்டியே திட்டமிடவும்

எப்பொழுதும் வாகனம் ஓட்டிக் கொண்டே இருப்பதற்கு பதிலாக பேருந்துகள், வாடகை கார்களை பயன்படுத்துவதற்கு அல்லது பயணங்களை பகிர்ந்து கொள்வதற்கு முயற்சிக்கவும். மேலும் உங்களுடைய வீட்டிலிருந்து ஒரு அபார்ட்மென்ட், கண்டோமினியும் அல்லது முதியவர்களின் இருப்பிடத்திற்கு செல்ல நீங்கள் தீர்மானித்தால், பொதுப் போக்குவரத்துக்கு நெருக்கமான அல்லது பயண சேவை வழங்கக்கூடிய ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.

வாகனம் ஓட்டுவதற்கான உங்களுடைய திறன் திடீரென பாதிக்கப்பட்டிருக்கக் கூடும். வாகனம் ஓட்டுவதற்கான மாற்று ஏற்பாடு குறித்து சிந்திக்கத் தொடங்குவதும், இனிமேலும் நீங்கள் வாகனம் ஓட்ட முடியாது என்ற எதிர்கால நிலைமை வரும் நாளுக்காக காத்திருக்காமல் திட்டமிடுதலும் முக்கியமாகும்.

உங்களுடைய குடும்பத்தினர் நண்பர்கள் மற்றும் மருத்துவரிடம் பேசுங்கள். அவர்கள் அனைவரும் உங்களுக்கு உகந்த வாகனம் ஓட்டுதல் வரம்பை தீர்மானிப்பதற்கு உதவ முடியும். மேலும் உங்களுடைய சமுதாயத்தில் உள்ள போக்குவரத்து விருப்பத்தேர்வுகளை தேடிக் கண்டறிவதற்கும் உங்களுக்கு உதவ முடியும்.

எதிர்காலத்துக்காக திட்டமிடுதல் என்பது நீங்கள் திடீரென வாகனம் ஓட்ட முடியாமல் போவதற்கான உங்கள் மன அழுத்தத்தையும் குறைக்க முடியும். தயாராக இருப்பதுவே எப்பொழுதுமே சிறந்ததாகும்

மாற்று ஏற்பாடுகள்

வாகனம் ஓட்டுவதற்கு பதிலாக பல மாற்று ஏற்பாடுகள் உள்ளன. உங்களுடைய வசிப்பிடப் பகுதியில் இவற்றில் எதுகிடைக்கின்றது என்பதை கண்டறிந்து இந்த விருப்பத்தேர்வுகளை முயற்சி செய்ய துவங்குங்கள்.

- ▶ பேருந்துகள், வாடகை கார்கள், மற்றும் இதர பொதுப்போக்குவரத்து வழிமுறைகள்
- ▶ நண்பர்களையும் குடும்ப உறுப்பினர்களையும் உங்களுக்காக வாகனம் ஓட்ட செய்தல்
- ▶ உங்களுக்காக மற்றவர்கள் ஓட்டுவதற்கு ஒரு வாகனத்தை வைத்திருத்தல்
- ▶ முதியவர்களின் வசிப்பிடத்தில் இருந்தும் இதர குழுக்களில் இருந்தும் திட்டமிடப்பட்டவாறு மற்றும் தேவைக்கேற்றவாறு ஏற்றிச் செல்லக்கூடிய வேன்/பேருந்து.
- ▶ வாடகை கார்கள் வவுச்சர்கள்
- ▶ நடைப்பயணம்
- ▶ சில தன்னார்வ குழுக்கள் முதியவர்களுக்கு இலவச பயணங்களை வழங்குகின்றன (இது குறித்து மேலும் அறிந்து கொள்வதற்கு இந்தச் சிற்றேட்டின் பின்பக்கத்தில் பார்க்கவும்)



நடைப்பயணம்

நடைப்பயணம் என்பது வாகனம் ஓட்டுவதை குறைப்பதற்கும், காற்று மாசுபடுவதை குறைப்பதற்கும், பாதங்களுக்கு சிறிது உடற்பயிற்சி கொடுப்பதற்கும் சிறந்த வழியாகும். நமக்கு வயதாகும் போது நம்முடைய வழக்கமான வேகத்தை விட மெதுவாக நடக்கவே முனைகிறோம். இதனால் பெரும்பாலும் ஒரு பாதசாரியாக, சாலைசந்திப்புக்களை கடப்பதற்கு அல்லது அபாய வழிகளில் இருந்து வெளியேறுவதற்கு நமக்கு நீண்ட நேரம் ஆகின்றது.

விளக்குகளை கடப்பதற்கும் சாலை சந்திப்புகளில் தடுப்புகளுக்கு பின்னால் நின்று செல்வதற்கும் நிறைய நேரம் எடுத்துக் கொள்வதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

செலவு

வாடகை கார்களை பயன்படுத்துவதில் நம்மில் பலருக்கு நினைவுக்கு வரக்கூடிய ஒரு காரணி, அதனால் ஏற்படும் செலவு ஆகும். பல வாடகைக் கார் நிறுவனங்கள் அடிக்கடி பயன்படுத்துபவர்களுக்கான சீட்டு (வவுச்சர்) முறையையும் வழங்குகின்றன. இது செலவினைக் குறைக்கின்றது கார்களின் வாடகை ஏறுவது குறித்து ஒரு கேள்வி எழும் அதேசமயத்தில் உங்களுடைய காரைப் பயன்படுத்தும்போது எவ்வளவு செலவாகின்றது என நீங்கள் நினைத்ததுண்டா? குறிப்பாக, கடைக்கு, வங்கிக்கு, தேவாலயம் செல்வதற்கு, நண்பர்களை பார்ப்பதற்கு என்பன போன்ற உங்களுடைய உள்ளூர் பயணங்களுக்கு பெரும்பாலும் நீங்கள் வாகனம் ஓட்டினால் இது போன்ற செலவுகளை ஒப்பிடுவது பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

11. இறுதி நினைவுட்டல்கள்

- ▶ சாலை பாதுகாப்பில் நம் அனைவருக்கும் பொறுப்பு உள்ளது.
- ▶ உங்களுடைய பலம் மற்றும் குறைபாடுகளை அறிந்து கொள்ளுங்கள்
- ▶ வழக்கமான பரிசோதனைகளை மேற்கொள்ளுங்கள் மற்றும் உங்களுடைய மருத்துவரிடம் பேசுங்கள்
- ▶ மருந்துப்பொருட்கள் குறித்து கவனமாக இருங்கள்
- ▶ சாத்தியமானால், உயர் அபாயம் கொண்ட வாகனம் ஓட்ட வேண்டிய சூழ்நிலைகளை தவிர்க்கவும்; முன்கூட்டியே திட்டமிடவும்.
- ▶ பாதுகாப்பான ஓட்டுநர் நடைமுறைகள் மற்றும் குறிகளை மீள்பார்வை செய்யவும்
- ▶ அதற்கு பதிலாக மாற்று ஏற்பாடு குறித்து கருதவும், மற்றும் உங்களுடைய குடும்பத்தினருடன் பேசவும்

12. கூடுதல் தகவல்கள்

ஓட்டுனர் உரிமம் பெறுவதற்கான தகவல்கள்

- ▶ உங்கள் ஓட்டுனர் உரிமம் குறித்த கேள்விகளுக்கு விடையளிப்பதற்கு போக்குவரத்து அமைச்சகத்தை அழைக்கவும்:
 - ▶ கட்டணமில்லா தொலைபேசி: 1-800-387-3445
 - ▶ 416-235-2999

முதியவர்கள் குறித்த தகவல்கள்

- ▶ மூதியோர் ஓட்டுநர் பாதுகாப்பு அல்லது இதர ஓட்டுநர் கல்வித் திட்டங்கள் குறித்த கூடுதல் தகவல்களை அறிந்துகொள்ள:
 - ▶ ஒன்ட்டேரியோவின் மூதியோர் செயலகத்தை www.seniors.on.ca என்ற வலைத்தளத்தில் அல்லது 1-888-910-1999 என்ற தொலைபேசி எண்ணில் தொடர்பு கொள்ளவும்.
 - ▶ கனடா பாதுகாப்பு கவுன்சிலை www.safetycouncil.org என்ற வலைத்தளத்தில் அல்லது 613 -739-1535 என்ற தொலைபேசி எண்ணில் தொடர்பு கொள்ளவும்.
 - ▶ கனடியன் ஆட்டோமொபைல் சங்கத்தை www.caaa.ca என்ற வலைத்தளத்தில் அல்லது 613 -247-0117 என்ற தொலைபேசி எண்ணில் தொடர்பு கொள்ளவும்
- ▶ சீனியர்'ஸ் கனடாவை www.seniors.gc.ca என்ற வலைத்தளத்தில் அல்லது 1 -800-622-6232 என்ற தொலைபேசி எண்ணில் தொடர்பு கொள்ளவும்.
- ▶ வயதான ஓட்டுனர்களில், காயத்தை தடுப்பதற்கான தேசிய ப்ளூ பிரிண்ட் (www.olderdriversafety.ca- வயதான ஓட்டுனர்களிடையே பாதுகாப்பான வாகனம் ஓட்டுதலை மேம்படுத்துவதற்காக, தொழில்முறை சிகிச்சையாளர்கள் சங்கத்துக்கும் கனடா பொது சுகாதாரம் அமைக்கும் இடையேயான கூட்டாண்மை)
- ▶ மிகவும் சுறுசுறுப்பாக இருப்பது எவ்வாறு என்பதை கண்டறிவதற்கும், உடற்பயிற்சி மருத்துவ சங்கத்தின் (CSEP's) உடற்பயிற்சி நடவடிக்கைக்கான வழிகாட்டுதல்களைப் பெறுவதற்கும் அவர்களுடைய வலைத்தளத்தை பார்வையிடுங்கள்:
 - ▶ <http://www.csep.ca/english/view.asp/x=804>
 - ▶ கட்டணமில்லா தொலைபேசி: 3755-651-877-1
- ▶ உங்களுடைய பகுதியில் உள்ள முதியவர்களுக்கான சிறப்பு போக்குவரத்து சேவைகள் ஏதும் உள்ளனவா என்பதைத் தெரிந்துகொள்வதற்கு, மூதியோர்கள் தகவல் இணைப்பினை (INFOline) அழைக்கவும்:

- ▶ கட்டணமில்லா தொலைபேசி:1-888-910-1999
- ▶ டோரோன்ட்டோவில் 416-314-7511
- ▶ டோரோன்ட்டோவை இதர சமுதாயங்களுடன் இணைக்கும் வகையில் கோ-ட்ரான்சிட் நிறுவனம் ரயில்களையும் பேருந்துகளையும் இயக்குகிறது. 65 மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட வயதுடைய முதியவர் பாதிக்கட்டணத்தில் பயணம் செய்ய முடியும். அனைவரும் எளிதாக ஏறும் வகையில் அனைத்து கோ ரயில்களிலும் சக்கர நாற்காலி சாய்தளங்கள் உள்ளன; மேலும் பல பேருந்துகள் 'சாய் தளப் பலகை நீட்டி' ஏறும் வகையில் உள்ளன. கோ போக்குவரத்து தடங்கள் மற்றும் கால அட்டவணைகளுக்கான தொலைபேசி:
 - ▶ கட்டணம் இல்லா தொலைபேசி :1-800-438-6646
 - ▶ டோரோன்ட்டோவில்: 416-869-3200

உடல்நலம் தொடர்பான விசாரணைகள்

- ▶ கனடாவின் பொது சுகாதார முகமை (www.publichealth.gc.ca/seniors; 416-973-0003)
- ▶ கனடாவின் அல்சைமர் சொசைட்டி (www.alzheimer.ca; 1-800-616-8816)
- ▶ போதைப் பழக்கம் மற்றும் மனநல மையம் (www.alzheimer.ca; 1-800-616-8816) - மிகவும் வயதானவர்களுக்கான முதியோர் மனநலச் சேவைகள் மற்றும் வளங்கள்
- ▶ பார்வையற்றோர்க்கான கனடா தேசிய மையம் (www.cniib.ca; 1-800-563-2642) - குளுக்கோமா, கண்புரை, மற்றும் மாக்குலர் திசு செயலிழப்பு என்பன போன்ற குறைபாடுகள் குறித்த தகவல்கள்.
- ▶ தி ஆர்த்ரைட்டிஸ் சொசைட்டி/கனடியன் ஆர்த்ரைட்டிஸ் நெட்வொர்க் (www.arthritis.ca;1-800-321-1433)
- ▶ கனடாவின் இதய மற்றும் வலிப்புநோய் அறக்கட்டளை (www.heartandstroke.com; 613-569-4361)
- ▶ கனடாவின் பார்க்கின்ஸன் சொசைட்டி ((www.parkinson.ca; 1-800-565-3000)
- ▶ உங்களுடைய உடல்நலப் பிரச்சனைகள் குறித்த கேள்விகளுக்கு விடையளிப்பதற்கு ஒன்ட்டேரியோ அரசாங்கத்தின் இலவச சேவையாக டெலி ஹெல்ப்(Tele-Help)-ஐ அழைக்கவும்; இந்த வசதி வாரத்தின் அனைத்து நாட்களிலும் 24 மணிநேரமும் கிடைக்கின்றது; 1-866-797-0000

ISBN: 978-1-4606-3599-5