



ਬੁਢਾਪਾ ਅਤੇ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ:
80 ਸਾਲ ਅਤੇ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ
ਡ੍ਰਾਇਵਰਾਂ ਲਈ ਓਨਟੈਰੀਓ ਦਾ
ਲਾਇਸੈਂਸ ਨਵਿਆਉਣ ਦਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
(ਪੂਰਕ ਪੜ੍ਹਨ-ਸਮੱਗਰੀ)

ਵਸ਼ਿ ਸੂਚੀ

1. ਜਾਣ-ਪਛਾਣ	3
2. 80+ ਉਮਰ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਡ੍ਰਾਇਵਰਾਂ ਦੀਆਂ ਖ਼ੁਬੀਆਂ	3
3. ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ 'ਤੇ ਉਮਰ ਵਧਣ ਦੇ ਅਸਰ	4
4. ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ	8
5. ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਲਈ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਦੇ ਚੰਗੇ ਵਹਿਾਰ	12
6. ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ-ਸੂਚੀ	13
7. ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਕਰਨ ਦਾ ਚੱਕਰ	19
8. ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਉੱਚ-ਜੋਖਮ ਵਾਲੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ	20
9. ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੀ ਅਹਿਮੀਅਤ	24
10. ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਕਰਨ ਦੇ ਵਕਿਲਪ	27
11. ਆਖਰੀ ਯਾਦ-ਦਹਾਨੀਆਂ	29
12. ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ	30

1. ਜਾਣ-ਪਛਾਣ

ਮਕਸਦ

ਓਨਟੈਰੀਓ ਮਨਿਸਿਟਰੀ ਆਫ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਡ੍ਰਾਇਵਰਾਂ ਲਈ ਸਖਿਆ ਦੇ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਸੁਆਗਤ ਹੈ। ਇਸ ਸੈਸ਼ਨ ਦੇ ਟੀਚੇ ਹਨ:

- ▶ ਸੜਕ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ
- ▶ ਬਜ਼ੁਰਗ ਡ੍ਰਾਇਵਰਾਂ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖੂਬੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨਾ
- ▶ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਉੱਪਰ ਬੁਢਾਪੇ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ
- ▶ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਉੱਪਰ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਨੀ
- ▶ ਖਾਸ ਚਿੰਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨਾਲ ਨਜਿਠਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨੀ
- ▶ ਸੜਕ ਅਤੇ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੇ ਕੁਝ ਨਿਯਮਾਂ ਬਾਰੇ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨੀ
- ▶ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨੀ, ਪਰ ਨਾਲ ਹੀ
- ▶ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਕਿ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਜਾਂ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਕਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ



2. 80+ ਉਮਰ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਡ੍ਰਾਇਵਰਾਂ ਦੀਆਂ ਖੂਬੀਆਂ

- ▶ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਉਣਾ – ਸਭ ਤੋਂ ਬਹਿਤਰੀਨ ਅਨੁਮਾਨ ਉਮਰ ਨਾਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਤਹਾਸ ਉਹਨਾਂ ਨੇਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਪਿਆ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਮਗਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਬਹਿਤਰੀਨ ਯੋਗਦਾਨ ਦਿੱਤੇ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਨੇਤਾ ਆਪਣੇ 60ਵੇਂ ਦਹਾਕੇ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹਨ।
- ▶ ਤਜਰਬਾ - ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਕੋਲ ਤਜਰਬੇ ਦੀ ਦੌਲਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤਕ ਅਸੀਂ 80 ਦੀ ਉਮਰ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤੇ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸੜਕਾਂ 'ਤੇ ਅਤੇ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਗੱਡੀ ਚਲਾ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
- ▶ ਗਿਆਨ – ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਕੈਰੀਅਰ ਦੌਰਾਨ ਸੜਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਕਰਨ ਦੇ ਚੰਗੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਬੇਸ਼ੁਮਾਰ ਗਿਆਨ ਇਕੱਠਾ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ▶ ਜ਼ਿਉਣਯੋਗਤਾ - ਬਜ਼ੁਰਗ ਹੁਣ ਵਧੇਰੇ ਲੰਬੀ, ਵਧੇਰੇ ਸਹਿਤਮੰਦ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਸਰਗਰਮ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜ਼ਿਉਂਦੇ ਹਨ।

- ▶ ਜ਼ਮਿੰਦਾਰ - ਸਮੂਹ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਬਜ਼ੁਰਗ ਕਾਫੀ ਜ਼ਮਿੰਦਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਦੂਜੀਆਂ ਉਮਰ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਨਾਲ ਤੁਲਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ ਕੇ ਡਰਾਇਵਿੰਗ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਰਫਤਾਰ ਵਰਗੇ ਜੋਖਮ ਭਰੇ ਵਹਿਰਾਂ ਦੀ ਦਰ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ▶ ਹਾਲਾਤ ਅਨੁਸਾਰ ਢਲਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ - ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੇ ਇਹ ਦੱਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਖੁਦ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਮੁਤਾਬਕ ਢਾਲ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਮਾਂ ਬੀਤਣ ਦੌਰਾਨ ਸੜਕਾਂ ਅਤੇ ਮੋਟਰ ਵਾਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰੀਆਂ ਹਨ। ਬਹੁਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਆਪਣੀਆਂ ਡਰਾਇਵਿੰਗ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤਬਦੀਲੀ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਨ (ਮਸਿਲ ਲਈ, ਰਾਤ ਵੇਲੇ, ਖ਼ਰਾਬ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਟਰੈਫਿਕ ਵਿੱਚ ਗੱਡੀ ਨਾ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨੀ)। ਜਵਿੱ-ਜਵਿੱ ਅਸੀਂ ਉਮਰ ਵਧਣ ਦੇ ਅਸਰਾਂ ਨੂੰ ਮਹਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਹਾਲਾਤ ਅਨੁਸਾਰ ਢਲਣ ਦੀ ਇਹ ਯੋਗਤਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

3. ਡਰਾਇਵਿੰਗ 'ਤੇ ਉਮਰ ਵਧਣ ਦੇ ਅਸਰ

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ

ਡਰਾਇਵਰਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਹੁਨਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਚੰਗੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਲਈ ਸਾਰੇ ਡਰਾਇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਖੂਬੀਆਂ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਕਮੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (ਜਵਿੱ ਕਿ ਕਦੇ ਅਤੇ ਕਥਿ ਡਰਾਇਵ ਕਰਨਾ ਹੈ)।

ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਪੱਧਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਅਹਮਿ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਸਾਨੂੰ ਬੁਢਾਪਾ ਆਉਣ ਦੀ ਦਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਸਾਡੀ ਉਮਰ ਵਧਣ 'ਤੇ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਮਹਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਉਮਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵੀ ਡਰਾਇਵਿੰਗ ਕਰਨ ਫੈਸਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੱਡਾ ਫਰਕ ਲਿਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸੜਕ ਸੁਰੱਖਿਆ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਵੈ-ਜਾਗਰੂਕ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਜੋ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਡਰਾਇਵਿੰਗ ਕਰਨ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਗਤਾ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਦੀਆਂ ਕਸਿਮਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨਾ ਅਹਮਿ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨਾ ਕਿ ਬੁਢਾਪਾ ਡਰਾਇਵਿੰਗ ਕਰਨ 'ਤੇ ਕਵਿੱ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੜਕ 'ਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਪਹਲਿ ਕਦਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਡਰਾਇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਹਰੇਕ ਕਲਿਮੀਟਰ ਜਾਂ ਅੱਧੇ ਮੀਲ 'ਤੇ ਅਕਸਰ 8 ਤੋਂ 12 ਫੈਸਲੇ ਲੈਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ? ਕਈ ਵਾਰੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਅੱਧੇ ਸਕਟਿ ਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪੁਸਤਕਿ ਦਾ ਇਹ ਹਸਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਢਾਪੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਅਤੇ ਅਹਮਿ ਕਸਿਮ ਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਡਰਾਇਵਿੰਗ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ 'ਤੇ ਅਸਰ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ (ਜਵਿੱ ਕਿ, ਨਜ਼ਰ, ਲਚਕਤਾ/ਹਰਕਤ/ਤਾਕਤ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜਵਿੱ ਕਿ ਪ੍ਰਤਕਿਰਿਆ ਦਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਬੋਧਾਤਮਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ)।

ਨਜ਼ਰ

ਬੁਢਾਪਾ ਆਉਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਨਜ਼ਰ ਵੱਢਿ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ▶ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ
- ▶ ਘੱਟ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਨਾਲ ਦੇਖਣਾ (ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਤੜਕੇ ਅਤੇ ਤਰਿਕਾਲਾਂ ਵੇਲੇ)
- ▶ ਦੂਰੀ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਉਣਾ
- ▶ ਚਮਕ ਪ੍ਰਤੀ ਵਧੇਰੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੱਡੀ ਸ਼ੀਲਡ 'ਤੇ ਮੀਂਹ ਅਤੇ ਰੋਸ਼ਨੀ)

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਡ੍ਰਾਇਵਰ ਦਾ ਲਾਇਸੈਂਸ ਰਨਿਊ ਕਰਵਾਉਂਦੇ (ਨਵਿਆਉਂਦੇ) ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਨਜ਼ਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਕਰਨ ਦੇ ਮਿਆਰਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵੱਢਿ ਕੋਈ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਲੋ।

ਬਮਿਾਰੀਆਂ ਵੀ ਨਜ਼ਰ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ, 75 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤਕ, ਸਾਡੇ ਵੱਢਿ ਅੱਧਿਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਮੋਤੀਆ ਬਦਿ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਚਾਰ ਵੱਢਿ ਲਗਭਗ ਇੱਕ ਨੂੰ ਵਧੇ ਹੋਏ ਮੋਤੀਏ ਬਦਿ ਦੀ ਬਮਿਾਰੀ ਹੋਵੇਗੀ।

ਮੋਤੀਆ ਬਦਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਝਰਨਾ ਵਹਿਣ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਕਰਨ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਗਤਾ 'ਤੇ ਗੰਭੀਰ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਚੰਗੀ ਖ਼ਬਰ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੁਣ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਦਰੁਸਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਹੋਰ ਵਗਿਾੜ ਜੇ ਘਟੀ ਹੋਈ ਨਜ਼ਰ ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਅੰਨ੍ਹੇਪਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਗਲੂਕੋਮਾ (ਕਾਲਾ ਮੋਤੀਆ) ਅਤੇ ਮੈਕੂਲਰ ਵਕਿਾਰ (ਤੇਜ਼ ਕੇਂਦਰੀ ਨਜ਼ਰ ਵੱਢਿ ਕਮੀ) ਹਨ। ਇਹ ਵਕਿਾਰ 60 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵੱਢਿ ਆਮ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਕਾਲੇ ਮੋਤੀਏ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਵੱਢਿ ਹੀ ਪਛਾਣ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵੱਢਿ, ਇਸ ਦਾ ਅਸਰਦਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੈਕੂਲਰ ਡਿਜ਼ੀਨਰੇਸ਼ਨ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਨਵੇਂ ਅਤੇ ਅਸਰਦਾਰ ਇਲਾਜ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਵੀ ਵਕਿਾਰ ਕਾਰਨ ਨਜ਼ਰ ਵੱਢਿ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਮਹਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਨਜ਼ਿਮਤਿ ਮੁਆਇਨਿਆਂ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ

65 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤਕ, ਸਾਡੇ ਵੱਚੋਂ ਇਕ-ਤਹਿਥੀ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਵੱਚਿ ਕੁਝ ਕਮੀ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਕਮੀ ਵਧਦੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ (ਜਵਿੱ ਕੀ ਕੰਨਾਂ ਵੱਚਿ ਸਾਂ-ਸਾਂ ਜਾਂ ਘੰਟੀਆਂ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਜਾਂ ਲਾਗਾਂ) ਵੀ ਸੁਣਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਨਯਿਮਤਿ ਮੁਆਇਨਿਆਂ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਖ਼ਬਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਲਗਾਤਾਰ ਬਹਿਤਰ ਹਅਿਰਗਿ ਏਡਸ (ਸੁਣਨ-ਸਹਾਈ ਯੰਤਰ_ ਵਕਿਸਤਿ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ।

ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਵੱਚਿ ਕਮੀ ਕਸਿ ਵਅਿਕਤੀ ਦੀ ਹਾਰਨ, ਸਾਇਰਨ ਅਤੇ ਬ੍ਰੇਕਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਣਨ ਦੀ ਕਮੀ ਦੀ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਨਜ਼ਰ 'ਤੇ ਜ਼ਅਿਆਦਾ ਨਰਿਭਰ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਲਚਕਤਾ, ਹਰਕਤ ਅਤੇ ਤਾਕਤ

ਸਾਡੇ 'ਤੇ ਬੁਢਾਪਾ ਆਉਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਗਰਦਨ, ਮੇਢਿਆਂ, ਬਾਂਹਵਾਂ, ਲੱਤਾਂ ਅਤੇ ਧੜ ਵੱਚਿ ਅਕਸਰ ਵਧੇਰੇ ਅਕੜੇਵਾਂ ਅਤੇ ਘੱਟ ਸਰੀਰਕ ਹਰਕਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਲਚਕਤਾ ਅਤੇ ਹਰਕਤ ਵਾਂਗ, ਉਮਰ ਵਧਣ ਨਾਲ ਤਾਕਤ ਵੀ ਘਟਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇ ਲੋਕ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਨਾ ਹੋਣ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਲੱਤਾਂ-ਬਾਂਹਵਾਂ ਜਾਂ ਜੋੜਾਂ ਵੱਚਿ ਲਚਕਤਾ, ਹਰਕਤ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਵੱਚਿ ਕਮੀ ਆਉਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਡ੍ਰਾਇਵਿਗਿ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਲਚਕਤਾ ਅੱਗੇ ਦੱਤਿੋ ਕੰਮਾਂ ਵੱਚਿ ਸਾਡੀ ਯੋਗਤਾ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਦੀ ਹੈ:

- ▶ ਆਪਣੇ ਲੁਕਵੇਂ ਸਥਾਨਾਂ (ਬਲਾਇੰਡ ਸਪੌਟਾਂ) ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ
- ▶ ਚੌਕਾਂ 'ਤੇ ਟ੍ਰੈਫਕਿ ਅਤੇ ਪੈਦਲ ਜਾਂਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ
- ▶ ਸਾਹਮਣੇ ਤੋਂ ਆਉਦੇ ਟ੍ਰੈਫਕਿ ਵੱਚਿ ਰਲ ਜਾਣਾ
- ▶ ਰਸਤੇ ਦਾ ਹੱਕ ਦੇਣਾ, ਵਾਹਨ ਪਛਿ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਪਾਰਕ ਕਰਨਾ

ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲੁਕਵੇਂ ਸਥਾਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੇਖਣ ਲਈ ਆਪਣਾ ਸਰਿ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਮੋੜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਦੀ ਹੈ।

ਚੰਗੀ ਖ਼ਬਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕਸਰਤਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਫੈਲਾਉਣ ਦੀ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਲਚਕਤਾ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਹਰਕਤ ਵੱਚਿ ਸੁਧਾਰ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਵਧੇਰੇ ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਗਠੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਗਠੀਏ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਕਸਿਮ, ਓਸਟੀਓਆਰਥਰਾਇਟਿਸ, (ਜੋ 10 ਬਾਲਗ ਕੈਨੇਡਾ ਵਾਸੀਆਂ ਵੱਚੋਂ 1 'ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ), ਸਰੀਰ ਦੇ ਜੋੜਾਂ 'ਤੇ ਅਸਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਸੋਜਸ਼ਿ ਅਤੇ ਦਰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਰਓਮੇਟੋਇਡ ਆਰਥਰਾਇਟਿਸ ਘੱਟ ਆਮ ਹੈ, ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਕਲੀਫ਼ਦੇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਗਠੀਏ ਦੀਆਂ ਦੋਵੇਂ ਕਸਿਮਾਂ ਸਰੀਰਕ ਹਰਕਤ ਨੂੰ ਰੋਕ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਓਸਟੀਓਪੋਰੋਸਿਸ (ਹੱਡੀ ਦਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਣਾ) ਵੀ ਹਲਿ-ਜੁਲ ਨੂੰ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਅਤੇ ਤਕਲੀਫ਼ਦੇਹ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਫਾਈਬ੍ਰੋਮਾਈਲੋਜੀਆ, ਲਊਪਸ (ਚਰਮ ਰੋਗ) ਅਤੇ ਗਾਊਟ ਵਰਗੀਆਂ ਬਮਿਾਰੀਆਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਲਚਕਤਾ, ਹਰਕਤ ਅਤੇ ਤਾਕਤ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੇ ਅਕੜੇਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਸਿਲ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਟੀਅਰਿੰਗ ਵ੍ਹੀਲ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਅਿਤ ਕੰਟਰੋਲ ਲਈ ਬਾਂਹ ਦੀ ਤਾਕਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਜਾਂ ਅਚਾਨਕ ਹਰਕਤਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਡੀ ਐਕਸਲਿਰੇਸ਼ਨ (ਰੇਸ) ਅਤੇ ਬ੍ਰੇਕ ਪੈਡਲ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣ ਲਈ ਲੱਤਾਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਦੋਂ ਤੁਰੰਤ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਤਕਿਰਿਅਿ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਧਮਿਅਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਨਾ

ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ, ਅਸੀਂ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤਿਆਂ ਵੱਚਿ ਵੀ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਮਹਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ:

- ▶ ਪ੍ਰਤਕਿਰਿਅਿ ਕਰਨ ਜਾਂ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦਾ ਸਮਾਂ (ਹੌਲੀ ਹੋਣਾ)
- ▶ ਧਮਿਅਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਨਾ (ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਭੰਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ), ਅਤੇ
- ▶ ਤਾਲਮੇਲ (ਮਾੜਾ ਹੋਣਾ)



ਪਾਰਕਿਨਸਨਜ਼ ਡਿਜ਼ੀਜ਼, ਸਟ੍ਰੋਕ, ਲੋਉ ਗੇਹਰਗਿਜ਼ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ (Lou Gehrig's Disease), ਸਰੀਰ ਦਾ ਕੰਬਣਾ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੀ ਅਕੜਾਹਟ ਵਰਗੀਆਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤਾਲਮੇਲ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸੜਕ 'ਤੇ ਅਚਾਨਕ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰਤਕਿਰਿਅਿ ਕਰਨੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਬੋਧਾਤਮਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ

ਬਜ਼ੁਰਗ ਡ੍ਰਾਇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਦਗੀ ਦੇ ਮਗਰਲੇ ਪੜਾਅ ਵੱਚਿ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਬੋਧਾਤਮਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਅਤੇ ਡਮਿਸ਼ੀਆ (ਮਨੋ-ਵਕਿਾਰ) ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋਣ ਦਾ ਵਧਿਆ ਹੋਇਆ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਡਮਿਸ਼ੀਆ ਦਮਿਅਗ ਅਤੇ ਸੋਚਣ, ਯਾਦ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਬੋਲਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਅਿਕਤੀ ਦੀ ਤਾਰਕਕਿ ਸੋਚ, ਯਾਦਾਸ਼ਤ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਭਾਸ਼ਾਈ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਲਗਭਗ 10% ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਡਮਿਸ਼ੀਆ ਹੈ; ਇਹ ਬਮਿਾਰੀ ਹਾਦਸਾ ਹੋਣ ਵੱਚਿ 4.7 ਗੁਣਾ ਤਕ ਵਾਧਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਡਮਿਸ਼ੀਆ ਵਾਲੇ ਡ੍ਰਾਇਵਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਿਤ ਹਲਿ-ਜੁਲ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਢੁਕਵੇਂ ਢੰਗ ਨਾਲ ਮੁੜਨਾ ਜਾਂ ਅਗਲੇ ਵਾਹਨ ਦੇ ਬਹੁਤ ਨੇੜੇ ਜਾਣਾ।

ਹਲਕੀਆਂ ਬੋਧਾਤਮਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਹਿਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਵੱਚਿ ਇਹ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹਮ-ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਸਬੰਧੀ ਵਧੇਰੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਪਰ ਇਹ ਮਾਮੂਲੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਡਮਿਸ਼ੀਆ ਜਾਂ ਐਲਜ਼ਾਈਮਰਜ਼ ਵੱਚਿ ਤਬਦੀਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ, ਜਾਂ ਕਈ ਵਾਰੀ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਵੱਚਿ।

ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਨਾ ਸਰਿਫ ਸਰੀਰਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ, ਬਲਕਿ ਬੋਧਾਤਮਕ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚਰਚਾ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਵਿਚਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

4. ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ

- ▶ ਸੁਸਤੀ
- ▶ ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ
- ▶ ਧੁੰਦਲੀ ਨਜ਼ਰ
- ▶ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜਾਗਦੇ ਰਹਿਣ ਵੱਚਿ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ▶ ਉਲਝਣ
- ▶ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਵੱਚਿ ਕਮੀਆਂ
- ▶ ਇੱਕੋ ਰਸਤੇ 'ਤੇ ਰਹਿਣ (ਢੁਕਵੀਂ ਲੇਨ ਵੱਚਿ ਰਹਿਣ) ਵੱਚਿ ਮੁਸ਼ਕਲ

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਅਤੇ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

80 ਸਾਲ ਜਾਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਕਸਿ ਹੋਰ ਉਮਰ-ਸਮੂਹ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵੱਧ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਨੁਸਖੇ 'ਤੇ ਲਿਖੀਆਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣੀਆਂ ਅਸਧਾਰਨ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ - 65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਵਫਿਕਤੀਆਂ ਵੱਚਿ 1/3 ਵਫਿਕਤੀ ਨੁਸਖੇ 'ਤੇ ਲਿਖੀਆਂ ਪੰਜ ਜਾਂ ਵੱਧ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹਨ! ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ (ਨੁਸਖੇ 'ਤੇ ਲਿਖੀਆਂ ਅਤੇ ਨੁਸਖੇ ਦੇ ਬਨਿੰ ਮਲਿਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦੋਵੇਂ) ਦੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਕਰਨੀ ਅਸੁਰੱਖਿਅਿਤ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣਾ ਅਹਮਿ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

- ▶ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਆਪਸੀ-ਅਸਰ ਦੇ ਜੋਖਮ ਲਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਗਣਿਤੀ ਨਾਲ ਵਧਦੇ ਹਨ।
- ▶ ਇੱਕ ਦਵਾਈ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵੱਚਿ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਸਕਦੀ, ਪਰ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ▶ ਕੁਝ ਖਾਸ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਅਲਕੋਹਲ ਨਾਲ ਮਸ਼ਿਰਣ ਵੀ ਬਹੁਤ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- ▶ ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ, ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਵੱਖਰੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤਕਿਰਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਦਵਾਈ ਦਾ ਅਸਰ ਖਤਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਤੋਂ ਖਹੜਾ ਛੁਡਾਉਣ ਵੱਚਿ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ।
- ▶ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵੀ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸਰੀਰ ਦੀ ਪ੍ਰਤਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਵੀ ਬਦਲ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਕਰਨ 'ਤੇ ਦਵਾਈ ਦੇ ਸੰਭਾਵੀ ਅਸਰ:

- ▶ ਸੁਸਤੀ ਆਉਣੀ/ਨਦਿਰਾਇਆ ਮਹਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ▶ ਉਲਝਣ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਨ ਵੱਚਿ ਮੁਸ਼ਕਲ
- ▶ ਚੱਕਰ ਆਉਣੇ/ਸਰਿ ਚਕਰਾਉਣਾ
- ▶ ਧੁੰਦਲੀ ਨਜ਼ਰ
- ▶ ਕੰਬਣੀ
- ▶ ਪ੍ਰਤਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਦਾ ਹੌਲੀ ਹੋਇਆ ਸਮਾਂ
- ▶ ਯਾਦਾਸ਼ਤ ਵੱਚਿ ਕਮੀਆਂ

ਇਹ ਲੱਛਣ ਸਹੀ ਲੇਨ ਵੱਚਿ ਰਹਣਿ, ਢੁਕਵੀਂ ਰਫਤਾਰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ, ਪਛਿ ਚਲਦਿਆਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦੂਰੀ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ, ਸੜਕ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਤਕਿਰਿਆ ਪ੍ਰਗਟਾਉਣ, ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨੀ (ਟੱਕਰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਬ੍ਰੇਕ ਲਗਾਉਣੀ ਜਾਂ ਮੋੜ ਕੱਟਣਾ) ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਵੱਚਿ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਜਦੋਂ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਬਹਿਤਰ ਮਹਸੂਸ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਉਦੋਂ ਤਕ ਉਡੀਕ ਕਰੋ, ਟੈਕਸੀ ਲਵੋ ਜਾਂ ਕਸਿ ਹੋਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲਈ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਇਹਨਾਂ ਵੱਚਿ ਕੋਈ ਵੀ ਲੱਛਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਗੱਡੀ ਨੂੰ ਸੜਕ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਉਤਾਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।

ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈ ਜੋ ਕੇਂਦਰੀ ਤੰਤੂ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ (ਦਮਿਾਗ ਅਤੇ ਰੀੜ੍ਹ) ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਉਹ ਸੰਭਾਵੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਕਰਨ ਨੂੰ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਕਾਰਨ ਉਪਰੋਕਤ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵੱਚਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ▶ ਟ੍ਰੈਕਊਲਾਈਜ਼ਰ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤਕਾਰੀ ਦਵਾਈਆਂ
- ▶ ਡਾਪਿਰੈਸ਼ਨ-ਨਰਿਧਕ ਅਤੇ ਚਤਿਾਰੋਗ-ਨਰਿਧਕ ਦਵਾਈਆਂ
- ▶ ਨਾਰਕੋਟਿਕਸ (ਦਰਦ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ)
- ▶ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਰਾਹਤ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ
- ▶ ਸ਼ਾਂਤਕਾਰੀ ਐਂਟੀਹਿਸਟਾਮਿਨਿ (ਅਲਰਜੀਆਂ ਅਤੇ ਹੇਅ ਫੀਵਰ ਲਈ)
- ▶ ਜ਼ੁਕਾਮ ਅਤੇ ਫਲੂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ

ਇਹਨਾਂ ਵੱਚਿ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਡਾਕਟਰ ਦੇ ਨੁਸਖੇ ਦੇ ਬਨਿੰ ਉਪਲਬਧ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ 'ਕੁਦਰਤੀ' ਜਾਂ 'ਹਰਬਲ' ਇਲਾਜ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਅਹਮਿ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨੁਸਖੇ ਦੇ ਬਨਿੰ ਮਲਿਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਵੀ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਕਰਨੀ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਚੇਤਾਵਨੀ ਲੇਬਲਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ! ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੱਕਾ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਟ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ।

ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਸੂਚੀ

ਸਾਰੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਲਈਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਨੁਸਖੇ ਵਾਲੀਆਂ ਅਤੇ ਨੁਸਖੇ ਦੇ ਬਨਿੰ ਮਲਿਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਤਾਜ਼ਾ ਸੂਚੀ ਕੋਲ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਦਿੱਤੀ ਸੂਚੀ ਵਾਂਗ ਇੱਕ ਸੂਚੀ ਭਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਇੱਕ ਨਕਲ ਆਪਣੇ ਪਰਸ ਜਾਂ ਬਟੁਏ ਵੱਚਿ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਾਹਨ ਦੇ ਗਲੋਵ ਕੰਪਾਰਟਮੈਂਟ ਵੱਚਿ ਰੱਖੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਟ ਨੂੰ ਮਲਿਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਸੂਚੀ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਲੈ ਜਾਓ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਇਸ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਟ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ

- ▶ ਤੁਸੀਂ ਜੇ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਉਹਨਾਂ ਸਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।
- ▶ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਦਵਾਈ ਤੁਹਾਡੀ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ▶ ਚੇਤਾਵਨੀ ਲੇਬਲਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨਾਲ ਆਪਸੀ-ਅਸਰ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।
- ▶ ਬਨਿੰ ਨੁਸਖੇ ਦੇ ਮਲਿਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਸਮੇਂ ਸਚੇਤ ਰਹੋ।
- ▶ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਨਵੀਂ ਦਵਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਟ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।
- ▶ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਫਾਰਮਾਸਿਟ ਨਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਗੱਲ ਕੀਤੇ ਬਨਿੰ ਕਦੇ ਵੀ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਬੰਦ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਦਵਾਈ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਨਾ ਬਦਲੋ।
- ▶ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪੱਕਾ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਦਵਾਈ ਤੁਹਾਡੀ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਵੇਗੀ, ਤਾਂ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਲੈਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗੱਡੀ ਨਾ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਚੇਣ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡੇ ਦੁਆਰਾ ਲਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹਰੇਕ ਦਵਾਈ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰੋ (ਜਿਸ ਵੱਚਿ ਨੁਸਖੇ ਵਾਲੀਆਂ ਜਾਂ ਬਨਿੰ ਨੁਸਖੇ ਦੇ ਮਲਿਣ ਵਾਲੀਆਂ ਦੋਵੇਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ)। ਇਹ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਦਵਾਈ ਦੇ ਤੁਹਾਡੀ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ 'ਤੇ ਕੋਈ ਸੰਭਾਵੀ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੇਰੀ ਦਵਾਈ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਸੂਚੀ

ਦਵਾਈ	ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਮਿਤੀ	ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਸਮੇਂ ਡਰਾਇਵਿੰਗ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ (ਹਾਂ ਜਾਂ ਨਾਂਹ)?
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		

5. ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਲਈ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਦੇ ਚੰਗੇ ਵਹਿਾਰ

ਬੁਢਾਪਾ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਕਰਨ ਦੀ ਸਾਡੀ ਯੋਗਤਾ 'ਤੇ ਜੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਨਾ ਸਰਿਫ ਉਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹੋਣਾ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਬਲਕਿ ਸਮੁੱਚੀ ਸਹਿਤਮੰਦ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਨੂੰ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣਾ ਵੀ ਓਨਾ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਹਿਤਮੰਦ ਹੋਣਾ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਕਰਨ ਲਈ ਤੰਦਰੁਸਤ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਵੱਚਿ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸੜਕ 'ਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤਕ ਗੱਡੀ ਚਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ:

- ▶ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਨਯਿਮਤਿ ਡਾਕਟਰੀ, ਨਜ਼ਰ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ।
- ▶ ਚੰਗਾ ਖਾਓ ਅਤੇ ਭਰਪੂਰ ਨੀਂਦ ਲਵੋ।
- ▶ ਕਸਰਤ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ (ਜਵਿੱ ਕੀ ਸੈਰ ਕਰਨੀ, ਬਾਗਵਾਨੀ ਕਰਨੀ)।
- ▶ ਪੜ੍ਹਨ, ਪਹੇਲੀਆਂ ਸੁਲਝਾਉਣ, ਜਾਂ ਤਾਸ਼ ਖੇਡਣ ਜਾਂ ਹੋਰ ਦਮਿਾਗੀ ਖੇਡਾਂ ਖੇਡ ਕੇ ਮਾਨਸਕਿ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ।
- ▶ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਕਰਨ 'ਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰ ਰਹੋ।

ਨਯਿਮਤਿ ਮੁਆਇਨੇ, ਜਸਿ ਵੱਚਿ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਪੜ੍ਹਚੇਲ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਕਸਿ ਵੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਚੰਗਾ ਪੇਸ਼ਣ, ਢੁਕਵੀਂ ਨੀਂਦ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਮਾਨਸਕਿ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹਿਣਾ (ਪੜ੍ਹਨਾ, ਸ਼ਬਦ-ਪਹੇਲੀਆਂ ਸੁਲਝਾਉਣੀਆਂ ਜਾਂ ਤਾਸ਼ ਖੇਡਣੀ) ਵੀ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਨ ਵੱਚਿ ਸਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਨਯਿਮਤਿ ਕਸਰਤ ਤੁਹਾਡੀ ਲਚਕਤਾ, ਤਾਕਤ, ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਵੱਚਿ ਵਾਧਾ ਕਰੇਗੀ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਡਗਿਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਅਤੇ ਬਹਿਤਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਡ੍ਰਾਇਵ ਕਰਨ ਵੱਚਿ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ!

ਚੰਗੀ ਖ਼ਬਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕਸਰਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨੀ ਕਦੇ ਵੀ ਦੇਰੀ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਹਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗ ਵੱਚਿ ਤੁਰੰਤ ਫਰਕ ਦੇਖੋਗੇ। ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਵਧੇਰੇ ਸਰਗਰਮ ਕਵਿੱ ਰਹਿਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਲਈ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਲੈਣ ਲਈ, ਇਸ ਪੁਸਤਕਿ ਦਾ ਭਾਗ 12 ਦੇਖੋ। ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਜਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੇ ਕੇਂਦਰਾਂ ਵੱਚਿ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਕਸਰਤ ਕਲਾਸ ਵੱਚਿ ਭਾਗ ਲੈਣ ਬਾਰੇ ਵੀ ਵਚਿਾਰ ਕਰੋ। ਕਈ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਕਲਾਸਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ (ਜਵਿੱ ਕੀ ਐਕੁਐਟਿਕ, ਤਾਈ-ਚੀ, ਯੋਗ, ਡਾਂਸ) ਜਨਿਹਾਂ ਵੱਚਿ ਤੁਸੀਂ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਸਰਤ ਦਾ ਕੋਈ ਨਵਾਂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਲਿਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।

6. ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ-ਸੂਚੀ

ਆਪਣੀਆਂ ਖੁਦ ਦੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਰਹਿਣਾ ਸੜਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਅਹਮਿ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (ਆਪਣੇ ਖੁਦ ਦੀ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਵਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਡ੍ਰਾਇਵਰਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਵੀ)।

ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਉਮਰ ਵਧਣ ਨਾਲ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵੱਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤੇ ਬਨਿੰ ਇਸ ਵੱਚਿ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਦੂਜੇ ਲੋਕ, ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ 'ਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਉਹਨਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵੱਚਿ ਨਾਕਾਮ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਵੱਚਿ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਭਾਗ ਉਹਨਾਂ ਕੁਝ ਮੁੱਦਿਆਂ ਜਾਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵੱਚਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਮੁੱਦੇ ਲਈ, ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਕਈ ਆਦਤਾਂ ਜਾਂ ਸੁਝਾਅ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵੱਚਿ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਡ੍ਰਾਇਵਰਾਂ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਤਾਕਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹੋਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਆਪਣੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਅਤੇ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦਾ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨਾ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੇ ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣੋ ਜੋ ਸੜਕਾਂ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਵੱਚਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਨਜ਼ੀ ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ ਨਾਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਇੱਥੇ ਇੱਕ ਅਭਿਆਸ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤਾਂ ਖੁਦ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਘਰ ਵੱਚਿ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ▶ ਉਸ ਹਰੇਕ ਕਥਨ (ਮੁੱਦਾ ਜਾਂ ਸਮੱਸਿਆ) 'ਤੇ ਘੇਰਾ ਬਣਾਓ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਫੇਰ,
- ▶ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸੁਝਾਅ 'ਤੇ ਘੇਰਾ ਬਣਾਓ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਮਦਦਗਾਰੀ ਲਗਦੇ ਹਨ।

ਰਾਤ ਸਮੇਂ ਦੇਖਣਾ ਅਤੇ ਚਮਕ ਪੈਣੀ

ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਨਜ਼ਰ ਵੱਚਿ ਕਮੀ ਕਰਕੇ ਸੜਕ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨਾ ਅਤੇ ਤੁਰਦੇ-ਫਰਿਦੇ ਅਤੇ ਬਾਈਕ ਚਲਾਉਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਹੋਰ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ▶ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇਖਣ ਵੱਚਿ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?
- ▶ ਕੀ ਧੁੱਪ ਦੀ ਚਮਕ ਜਾਂ ਹੋਰਨਾਂ ਕਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਬੱਤੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ?
- ▶ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੜਕ 'ਤੇ ਅਣਜਾਣ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਗੱਡੀ ਹੌਲੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਦੀ ਹੈ?



ਸੁਝਾਅ:

- ▶ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ
- ▶ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਰਾਤ ਵੇਲੇ ਡ੍ਰਾਇਵ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਦੀ ਹੈ ਤਾਂ, ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲਿਤ ਹੋਣ ਲਈ 5 ਮਿੰਟ ਦਾਓ
- ▶ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੇ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਨੂੰ ਸਾਧਿ ਦੇਖਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸੜਕ ਦੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਦੇਖ ਕੇ ਚਮਕ ਤੋਂ ਬਚੋ
- ▶ ਜਿਥੇ ਸੰਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਚੰਗੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਾਲੀਆਂ ਸੜਕਾਂ 'ਤੇ ਡ੍ਰਾਇਵ ਕਰੋ
- ▶ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਨਿਯਮਿਤ ਮੁਆਇਨੇ ਕਰਵਾਓ
- ▶ ਆਪਣੀ ਵਡਿਸ਼ੀਲਡ, ਖੜਕੀ ਦੇ ਅੰਦਰਲੇ ਹੱਸਿ ਅਤੇ ਕਾਰ ਦੀਆਂ ਬੱਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ ਰੱਖੋ
- ▶ ਚੰਗੀ ਕੁਆਲਿਟੀ ਦੀਆਂ ਧੁੱਪ ਦੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਪਹਨੋ
- ▶ ਸੂਰਜ ਛਪਿਣ ਤੋਂ 30 ਮਿੰਟ ਪਹਲਾਂ ਹੈਡਲਾਈਟਾਂ ਜਗਾ ਦਾਓ
- ▶ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਨਵੀਨਤਮ ਨੁਸਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਬਣਵਾਈਆਂ ਐਨਕਾਂ ਪਹਨੋ। ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਜਾਂ ਕਸਿ ਹੋਰ ਦੀਆਂ ਐਨਕਾਂ ਨਾ ਪਹਨੋ

ਆਸ-ਪਾਸ ਦੀ ਨਜ਼ਰ ਅਤੇ ਲਚਕਤਾ

ਜਵਿ-ਜਵਿ ਸਾਡੀ ਉਮਰ ਵਧਦੀ ਹੈ, ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੱਲ ਵਧੇਰੇ ਨੇੜਤਾ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਗਲੇ ਅਤੇ ਧੜ ਸਬੰਧੀ ਲਚਕਤਾ ਸਾਡੀਆਂ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ▶ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਲੁਕਵੇਂ ਸਥਾਨਾਂ (ਬਲਾਇੰਡ ਸਪੋਟਾਂ) ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਮੁੜਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲਗਦਾ ਹੈ?
- ▶ ਕੀ ਕਈ ਵਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲੋਂ ਲੰਘਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਾਰਾਂ ਕਾਰਨ ਹੈਰਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕਥਿ ਆ ਗਈਆਂ?
- ▶ ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਕਈ ਵਾਰੀ ਚੈਕਾਂ 'ਤੇ ਤੁਰਦੇ ਜਾਂ ਬਾਈਕ ਚਲਾਉਂਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?



ਸੁਝਾਅ:

- ▶ ਨਯਿਮਤਿ ਤੌਰ 'ਤੇ ਲਚਕਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰੋ
- ▶ ਆਪਣੇ ਕਾਰ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੇ ਅਤੇ ਸਾਹਮਣੇ ਸੜਕ 'ਤੇ ਵਾਪਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ
- ▶ ਸ਼ੀਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਨਯਿਮਤਿ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੇਖੋ। ਆਪਣੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਸ਼ੀਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਵਵਿਸਥਤਿ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਲੁਕਵੇਂ ਸਥਾਨ (ਬਲਾਇੰਡ ਸਪੋਟ) ਨੂੰ ਘਟਾਓ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣਾ ਸਰਿ ਖੜਕੀ ਦੇ ਨਾਲ ਝੁਕਾਓ, ਆਪਣੇ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਵਵਿਸਥਤਿ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਕਨਿਾਰੇ 'ਤੇ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਦੇ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਹਿਾ ਦੇਖ ਸਕੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚੌੜੇ-ਕੋਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਵੱਚਿ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ
- ▶ ਦੂਜੀ ਕਾਰ ਦੇ ਲੁਕਵੇਂ ਸਥਾਨ ਵੱਚਿ ਗੱਡੀ ਨਾ ਚਲਾਓ
- ▶ ਗੱਡੀ ਰਵਿਰਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਧਿਆਨ ਦਿਓ
- ▶ ਚੈਕਾਂ 'ਤੇ ਤੁਰਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਸੜਕ 'ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਣ ਦਾ ਅਧਕਿਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੈਦਲ ਸੜਕ ਪਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਅਤੇ ਸਕੂਲੀ ਖੇਤਰਾਂ ਸਮੇਤ, ਸੰਕੇਤਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।
- ▶ ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪਾਰਕਿੰਗ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਂਵਾਂ 'ਤੇ ਪਛਿ ਵੱਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚੋ
- ▶ ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੜ੍ਹੀ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋਏ ਬਾਹਰ ਜਾ ਸਕੋ

ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਉਣਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨੀ

ਦੂਰੀ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਉਣ ਵੱਲ ਮੁਸ਼ਕਲ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਦਾ ਘਟੇ ਹੋਏ ਸਮੱਸਿਆਂ ਕਾਰਨ ਤੇਜ਼ ਰਫਤਾਰ ਵਾਲੇ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਨਾਲ ਨਜਿਠਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ▶ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਵੱਲ ਨਕਿਲਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ?
- ▶ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫਾਸਲੇ ਅਤੇ ਦੂਜੀਆਂ ਕਾਰਾਂ ਦੀ ਰਫਤਾਰ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਲੱਗਦਾ ਹੈ?
- ▶ ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇੰਨੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਕਰਨ ਸਬੰਧੀ ਚੰਗੇ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?



ਸੁਝਾਅ:

- ▶ ਆਪਣੇ ਕਾਰ ਦੇ ਦੁਆਲੇ ਕੁਝ ਖਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਰੱਖੋ
- ▶ ਆਪਣੇ ਮੂਹਰੇ ਵਾਲੀ ਕਾਰ ਤੋਂ 3 ਸਕਿੰਟਾਂ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਪਛਿ ਰਹੋ
- ▶ ਖਰਾਬ ਮੌਸਮ ਜਾਂ ਸੜਕ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਲਈ ਗੱਡੀ ਹੌਲੀ ਕਰੋ
- ▶ ਨਰਿਵਿਪਿਨ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਬ੍ਰੇਕ ਲਗਾਓ
- ▶ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਮੁੜਨ ਦੀ ਉਡੀਕ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅਗਲੇ ਟਾਇਰਾਂ ਦੀ ਦਸ਼ਿਆ ਅਗਲੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਹੋਵੇ
- ▶ ਇੱਕ ਖੱਬੇ ਮੋੜ ਦੀ ਬਜਾਏ 3 ਸੱਜੇ ਮੋੜ ਮੁੜੋ
- ▶ ਆਪਣੇ ਸਫਰ ਦੀ ਪਹਲੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ
- ▶ ਬ੍ਰੇਕ ਲਗਾਉਣ ਸਮੇਂ ਪਛਿਲਾ ਦ੍ਰਸ਼ਿ ਦੇਖਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ
- ▶ ਮਾਨਸਕਿ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਰਗਰਮ ਰਹੋ (ਮਸਿਲ ਲਈ ਪਹੋਲੀਆਂ ਜਾਂ ਸ਼ਬਦ-ਪਹੋਲੀਆਂ)
- ▶ ਖਰਾਬ ਮੌਸਮ ਵੱਲ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ
- ▶ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਅਤੇ ਹਾਈਵੇਅ 'ਤੇ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ
- ▶ ਰਫਤਾਰ ਸੀਮਾ 'ਤੇ ਗੱਡੀ ਚਲਾਓ, ਲੋੜ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੌਲੀ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਕਰਨੀ ਅਸੁਰੱਖਿਅਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ▶ ਘਰ ਰਫਤਾਰ ਸੀਮਾ ਵਾਲੀ ਸੜਕ 'ਤੇ ਚਲੋ ਜਾਓ
- ▶ ਜਿਥੇ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਸੱਜੀ ਲੇਨ ਵੱਲ ਡ੍ਰਾਇਵ ਕਰੋ
- ▶ ਆਪਣੇ ਇਰਾਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਮਾਂ ਰਹਿੰਦੇ ਸੰਕੇਤ ਦਿਓ
- ▶ ਆਪਣੇ ਸ਼ੀਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਦੇਖਦੇ ਰਹੋ
- ▶ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਬਦਲਵੇਂ ਵਕਿਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਵਚਿਾਰ ਕਰੋ

ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤਿ ਕਰਨਾ

ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਨ ਵੱਚਿ ਛੋਟੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਬੱਤੀਆਂ, ਰੁਕਣ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਅਤੇ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਰਗੀ ਅਹਮਿ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਖੁੰਝਾਉਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

- ▶ ਕੀ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਕਧਿਰੇ ਹੋਰ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?
- ▶ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਈ ਵਾਰੀ ਬਨਿੰਾਂ ਦੇਖੇ ਲੇਨਾਂ ਬਦਲ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਵੱਚਿ ਰਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ?
- ▶ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜੇ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਧੇਰੇ ਤੇਜ਼ ਜਾਂ ਹੌਲੀ ਡ੍ਰਾਇਵ ਕਰਦੇ ਹੋ?
- ▶ ਕੀ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਭੰਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਕਧਿਰੇ ਹੋਰ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?



ਸੁਝਾਅ:

- ▶ ਸਵਾਰੀਆਂ, ਰੇਡੀਓ ਅਤੇ ਸੈੱਲ ਫੋਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਭੰਗ ਨਾ ਕਰਨ ਦੱਓ
- ▶ ਆਪਣੇ ਰੇਡੀਓ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰ ਦੱਓ ਜਾਂ ਆਪਣਾ ਰੇਡੀਓ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦੱਓ
- ▶ ਦੁਪਹਰਿ ਤੋਂ ਪਹਲਿੰਾਂ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਆਰਾਮ ਮਲਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਚਮਕ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦਸਿਣਯੋਗਤਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ▶ ਆਪਣੇ ਮੰਜ਼ਲ ਲਈ ਰਸਤੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਸਫਰ ਕਰਨ, ਅਤੇ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਵਾਰੀ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਮੁੜਨਾ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ
- ▶ ਵਅਸਤ ਗਲੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚੋ
- ▶ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਬ੍ਰੇਕ ਲਵੋ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ਅਤੇ ਤੁਰਨ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਰੁਕੋ
- ▶ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਥੱਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਸਿ ਹੋਰ ਨੂੰ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਕਰਨ ਦੱਓ ਜਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਰੁਕੋ
- ▶ ਉਹਨਾਂ ਸੜਕਾਂ 'ਤੇ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜਹਿਨਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘੱਟ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ
- ▶ ਗੱਡੀ ਪਛਿ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਗਅਿਰ ਪਾਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪੈਰ ਸਹੀ ਪੈਡਲ 'ਤੇ ਹੈ
- ▶ ਉਸ ਵੇਲੇ ਡ੍ਰਾਇਵ ਨਾ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਵੋ
- ▶ ਮੇੜ ਮੁੜਨ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਚੈਕ ਵੱਚਿ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਲਿੰਾਂ ਦੇਵੋ ਪਾਸੇ ਦੇ-ਦੇ ਵਾਰ ਦੇਖੋ
- ▶ ਅਜਹਿੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵੱਚਿ ਗੱਡੀ ਨਾ ਚਲਾਓ ਜਹਿਨਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਘਬਰਾਹਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ▶ ਲੇਨਾਂ ਬਦਲਣ ਜਾਂ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਵੱਚਿ ਰਲਣ ਤੋਂ ਪਹਲਿੰਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣਾ ਸ਼ੀਸ਼ਾ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮੋਢੇ ਦੇ ਉੱਪਰੋ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਦੇਖੋ

ਹੋਰ ਲਾਹੇਵੰਦ ਸੁਝਾਅ

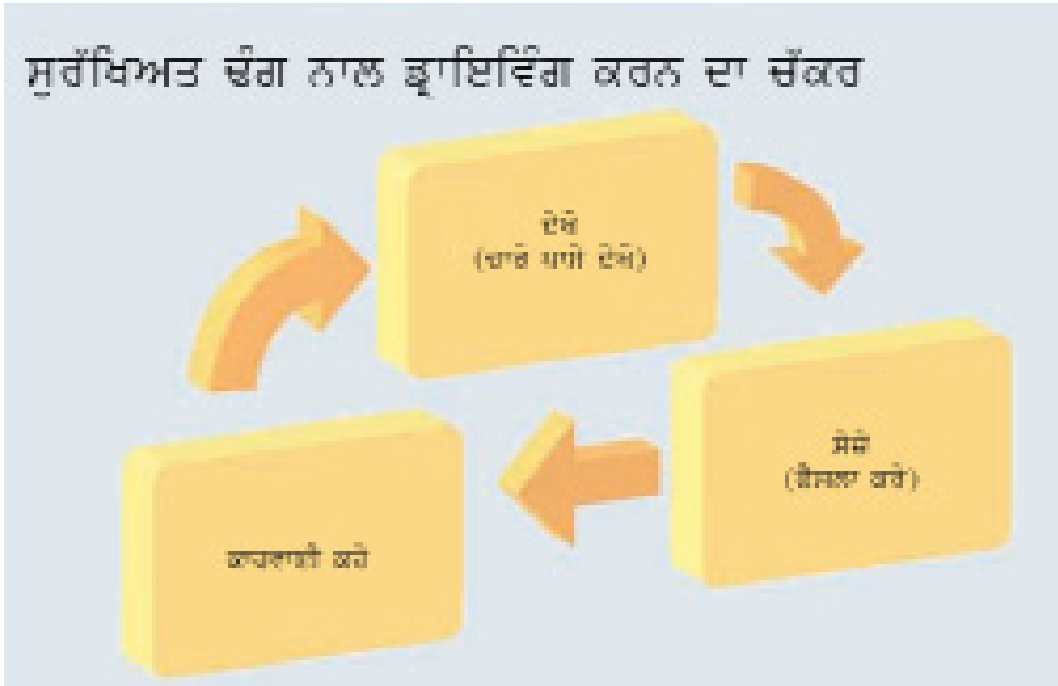
ਕਲਾਸ ਚਰਚਾ ਦੌਰਾਨ, ਤੁਹਾਡਾ ਸਮੂਹ ਹੋਰ ਸੁਝਾਅ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸੁਝਾਅ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਲਾਹੇਵੰਦ ਲਗਦੇ ਹਨ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖ ਲਵੋ।

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਕਰਨ ਲਈ ਇਸ ਵਧਿਕਤੀਗਤ ਕਾਰਵਾਈ ਯੋਜਨਾ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ਾ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਵਧਣ ਨਾਲ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਅਹਸਾਸ ਹੋਵੇਗਾ। ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਕਰਨ ਵੱਲ ਆਪਣੀ ਮਦਦ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਨੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਓਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਕਰਨ ਵੱਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

ਆਪਣੀ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਕਰਨ ਵੱਲ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਮਿੰਦਾਰੀ ਡ੍ਰਾਇਵਰਾਂ 'ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

7. ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਕਰਨ ਦਾ ਚੱਕਰ



ਦੇਖੋ (ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਦੇਖੋ)

ਦੇਖਣ (ਜਾਂ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਦੇਖਣ) ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਹਰੇਕ ਚੀਜ਼ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿ ਦੂਜੇ ਡ੍ਰਾਇਵਰ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ, ਪਿੱਛੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਹਨ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੇ ਕੀ ਹੋ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸੜਕ 'ਤੇ ਅੱਗੇ ਕੁਝ ਫਾਸਲੇ 'ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਨਜ਼ਰਾਂ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਨੀਆਂ ਯਾਦ ਰੱਖੋ। ਸਾਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਧਣ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਸਰਿਫ ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੀ ਸੜਕ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਲਗਦੇ ਹਾਂ। ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਅਸੀਂ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਜਾਂ ਸੁਣਦੇ ਹਾਂ, ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਓਨਾ ਹੀ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ; ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੀ ਕਾਰ ਦੀਆਂ ਬ੍ਰੇਕ ਲਾਈਟਾਂ, ਅਗਲੇ ਚੈਂਕ ਵਿੱਚ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਾਹਨ, ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਸੜਕ 'ਤੇ ਮੁੜਦੀ ਕਾਰ, ਆਵਾਜ਼ ਕਰਦਾ ਸਾਇਰਨ, ਜਾਂ ਸੜਕ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਅਤੇ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਲਾਈਟਾਂ।

ਸੋਚੋ (ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ)

ਹੁਣ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਸੜਕ 'ਤੇ ਕੀ ਵਾਪਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਦੇਖਦੇ ਅਤੇ ਸੁਣਦੇ ਹੋ ਉਸ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ: ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੀ ਕਾਰ ਨੇ ਆਪਣੀ ਬ੍ਰੇਕ ਲਾਈਟਾਂ ਕਉ ਜਗਾਈਆਂ? ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਰਫਤਾਰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ? ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਵਾਲੀ ਕਾਰ ਕੀਨੀ ਨੇੜੇ ਹੈ? ਕੀ ਇਹ ਸਾਇਰਨ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੁਣ ਰਹੇ ਹੋ? ਇਹ ਕੀ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ?

ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ

ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਸਾਲ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਰੁਕਣ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਨਾਲ ਸਾਹਮਣੇ ਇੱਕ ਚੈਂਕ ਦੇਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿੱਛਲੇ ਪਾਸੇ ਦੇਖਣ ਵਾਲੇ ਆਪਣੇ ਸੀਸੇ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ, ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਬ੍ਰੇਕਾਂ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਅਗਲੀ ਕਾਰ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਦੂਰੀ 'ਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਰੁਕ ਜਾਓ।

ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਕਰਨ ਵੱਲ ਸਰਗਰਮ ਪਹੁੰਚ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਲਿਆ ਸਕਦੀ ਹੈ।

8. ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਉੱਚ-ਜੋਖਮ ਵਾਲੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ

80 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਡ੍ਰਾਇਵਰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਮਿੰਦਾਰ ਡ੍ਰਾਇਵਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਹਾਦਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਵਾਲਾ ਉਮਰ-ਸਮੂਹ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਨੌਜਵਾਨ ਡ੍ਰਾਇਵਰਾਂ ਮੁਕਾਬਲੇ ਹਾਦਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਘਾਤਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜ਼ਖਮੀ ਹੋਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵੀ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਹਾਦਸੇ ਰੋਕਣ ਲਈ, ਉਹਨਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹੋਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ 80 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਡ੍ਰਾਇਵਰਾਂ ਲਈ ਉੱਚ-ਜੋਖਮ ਹੋਣ ਵੱਜੋਂ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਜਾਂ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿਠਣ ਲਈ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਪਹਲਿਾਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ।

ਇੱਕ ਰਣਨੀਤੀ ਹੈ ਆਪਣੀ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨਾ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਅੱਗੇ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:

- ▶ ਖ਼ਰਾਬ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਕਰਨੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭਾਰੀ ਮੀਂਹ, ਬਰਫ ਦੇ ਤੂਫਾਨ/ਬਹੁਤ ਠੰਡ ਵਿੱਚ ਪੈਣ ਵਾਲਾ ਮੀਂਹ, ਧੁੰਦ)
- ▶ ਰਾਤ ਸਮੇਂ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਕਰਨੀ
- ▶ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਵਿੱਚ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਕਰਨੀ (ਫ੍ਰੀਵੇਅਜ਼ ਜਾਂ ਹਾਈਵੇਜ਼ 'ਤੇ ਵਾਹਿਸਤ ਘੰਟਿਆਂ ਦੌਰਾਨ)
- ▶ ਖ਼ਰਾਬ ਸੜਕਾਂ 'ਤੇ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਕਰਨੀ (ਉੱਬੜ-ਖਾਬੜ, ਟੁੱਟੀਆਂ, ਜਾਂ ਬਜਰੀ ਵਾਲੀਆਂ ਸੜਕਾਂ)
- ▶ ਲੰਬੀ ਦੂਰੀ ਲਈ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਕਰਨੀ ਜਾਂ ਅਣਜਾਣ ਰਸਤਿਆਂ 'ਤੇ ਸਫਰ ਕਰਨਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਵਕਿਲਪ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੇਜ਼ ਰਫਤਾਰ ਵਾਲੀਆਂ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਕਈ ਵਾਰ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਕਰਨਾ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਚੰਗੀ ਖ਼ਬਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਕਰਨ ਦੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹੋਏ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਹਲਿਾਂ ਦੱਸੇ ਗਏ ਸੁਝਾਅਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਸੜਕ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਕਰਨ ਲਈ ਅਹਮਿ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਖਾਸ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:

- ▶ ਚੌਰਾਹੇ
- ▶ ਰਸਤਾ ਦੇਣਾ (ਜਾਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ)
- ▶ ਮੁੜਨਾ (ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ)

- ▶ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਵੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ (ਰੋਡਵੇਜ਼ ਅੰਦਰ ਦਾਖਲ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ)
- ▶ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣੀ
- ▶ ਗੱਡੀ ਪਛਿ ਕਰਨੀ

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਓਨਟੈਰੀਓ ਮਨਿਸਟਰੀ ਆਫ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਡ੍ਰਾਇਵਰਾਂ ਦੀ ਅਧਿਕਾਰਕ ਹੈਡਬੁੱਕ ਵੱਚੋਂ ਲਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਕਰਨ ਦੇ ਆਪਣੇ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ਾ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹਨਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੈਡਬੁੱਕ ਦੀ ਆਪਣੀ ਕਾਪੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਵੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਕਰਨ ਦੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲਾਹੇਵੰਦ ਸੁਝਾਅ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਕਰਨ ਵੱਚ ਸਰਗਰਮ ਪਹੁੰਚ ਅਸਲ ਵੱਚ ਫਰਕ ਲਿਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:

- ▶ ਦੇਖੋ (ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਦੇਖੋ) – ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਹਰੇਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।
- ▶ ਸੋਚੋ (ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ) – ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝੋ ਅਤੇ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਵਿ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ▶ ਸਥਿਤੀ ਅਨੁਸਾਰ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ।

ਗੱਡੀ ਪਛਿ ਕਰਨੀ

ਗੱਡੀ ਪਛਿ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ (ਜਾਂ ਪਾਰਕਿੰਗ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਵੱਚ) ਤਾਂ ਇਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ:

- ▶ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਚਲਾਓ
- ▶ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਗਿਰ ਅਤੇ ਪੈਰ ਦੇ ਪੈਡਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ
- ▶ ਦੇਖੋ ਕਿ ਰਸਤਾ ਸਾਫ ਹੈ। ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲਿਆਂ ਜਾਂ ਸਾਇਕਲ ਸਵਾਰਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ
- ▶ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਹੀ ਪਛਿ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਸਰਿ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਮੋੜੋ ਅਤੇ ਪਛਿ ਵੱਲ ਦੇਖੋ
- ▶ ਜੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਪਛਿ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਮੁੜੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਮੋਢੇ ਤੇ ਉੱਪਰੋ
- ▶ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਉਲਟੇ ਪਾਸੇ ਵਾਲੇ ਮੋਢੇ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ
- ▶ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਛਿ ਗੱਡੀ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਮੁੜ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕਾਰ ਦੇ ਅਗਲੇ ਪਾਸੇ ਕਾਫੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਸਿ ਵੱਚ ਟੱਕਰ ਨਹੀਂ ਮਾਰੇਗੀ



ਚੌਰਾਹੇ

ਨੇੜੇ ਪਹੁੰਚਣ ਵੇਲੇ ਰਫਤਾਰ ਹੌਲੀ ਕਰੋ। ਟ੍ਰੈਫਿਕ, ਰਸਤਾ ਦੇਣ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ, ਰੁਕਣ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ, ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਲਾਈਟਾਂ, ਸਾਈਕਲ-ਸਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਪੈਦਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ।

ਮੁੱਖ ਦੇ ਕਸਿਮ ਦੇ ਚੌਰਾਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ: ਨਿਯੰਤਰਤਿ ਅਤੇ ਅਨਿਯੰਤਰਤਿ। ਨਿਯੰਤਰਤਿ ਚੌਕਾਂ 'ਤੇ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਲਾਈਟਾਂ, ਰਸਤਾ ਦੇਣ ਦੇ ਸੰਕੇਤ, ਜਾਂ ਰੁਕਣ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਰੀ ਲਾਈਟ 'ਤੇ, ਚੌਰਾਹੇ ਤੋਂ ਹੌਲੀ ਰਫਤਾਰ 'ਤੇ ਲੰਘ ਜਾਓ। ਜੇ ਲਾਈਟ ਰੁੜ੍ਹ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਹਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਰੁਕਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਓ। ਜੇ ਚੌਰਾਹੇ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਸੜਕ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਕਾਰਨ ਬੰਦ ਹੈ, ਤਾਂ ਚੌਰਾਹੇ ਵੱਚਿ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਲਾਂ ਰੁਕਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਲਾਈਟ ਬਦਲਣ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਨੂੰ ਰੋਕੋਗੇ ਨਹੀਂ।

ਅਨਿਯੰਤਰਤਿ ਚੌਕਾਂ 'ਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰੁਕਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਦੋ ਕਾਰਾਂ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਚੌਰਾਹੇ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਵਾਲੀ ਕਾਰ ਪਹਲਾਂ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਮੁੜਨਾ

ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਮੁੜਨ ਦੇ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਵੱਚਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:

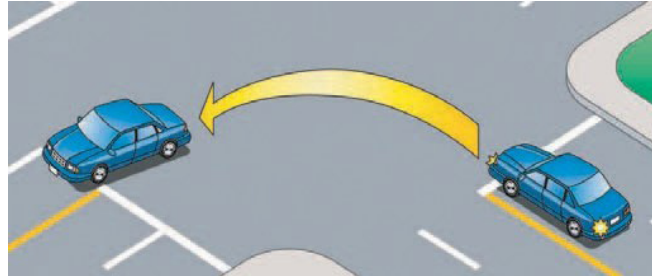
- ▶ ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਵਾਲੀ ਲੇਨ ਵੱਚਿ ਸ਼ੁਰੂ ਅਤੇ ਸਮਾਪਤ ਕਰੋ
- ▶ ਕਾਫੀ ਪਹਲਾਂ ਸੰਕੇਤ ਦਿਓ
- ▶ ਸਾਹਮਣੇ, ਫੇਰ ਖੱਬੇ ਅਤੇ ਸੱਜੇ ਦੇਖੋ
- ▶ ਫੇਰ ਦੁਬਾਰਾ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਦੇਖੋ
- ▶ ਆਪਣੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਲੁਕਵੇਂ ਸਥਾਨ ਨੂੰ ਦੇਖੋ
- ▶ ਮੁੜੋ



ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਮੁੜਨਾ

ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਮੁੜਨ ਦੇ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਵੱਚਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:

- ▶ ਕਾਫੀ ਪਹਲਾਂ ਸੰਕੇਤ ਦਓ
- ▶ ਜਦੋਂ ਜਗ੍ਹਾ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਖੱਬੇ-ਹੱਥ ਵਾਲੀ ਲੇਨ ਵੱਚਿ ਜਾਓ
- ▶ ਸਾਹਮਣੇ, ਖੱਬੇ, ਸੱਜੇ ਅਤੇ ਫੇਰ ਖੱਬੇ ਦੇਖੋ
- ▶ ਆਪਣੇ ਲੁਕਵੇਂ ਸਥਾਨ ਨੂੰ ਦੇਖੋ
- ▶ ਜਦੋਂ ਰਸਤਾ ਸਾਫ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਮੁੜੋ
- ▶ ਜੇ ਰੁਕੇ ਹੋਣ 'ਤੇ ਮੋੜ ਕੱਟ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਤਕ ਮੁੜਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੋ ਉਦੋਂ ਤਕ ਆਪਣੇ ਪਹੀਏ ਸਧਿ ਰੱਖੋ
- ▶ ਜਦੋਂ ਮੋੜ ਪੂਰਾ ਹੋ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਸੱਜੀ ਲੇਨ ਜਾਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਿਤ ਹੋਣ 'ਤੇ ਸੱਜੀ ਲੇਨ ਵੱਚਿ ਚਲੇ ਜਾਓ

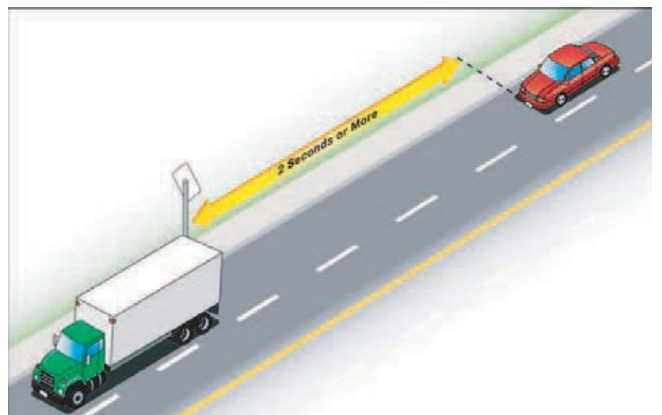


ਇਹ ਗੱਲ ਧਿਆਨ ਵੱਚਿ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਇੱਕ ਮੋੜ ਮੁੜਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤਨਿ ਸੱਜੇ ਮੋੜ ਮੁੜ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਇੱਕੋ ਦਸ਼ਿ ਵੱਚਿ ਬਲਾਕ ਦੇ ਉੱਪਰੋਂ ਦੀ ਘੁੰਮਣਾ)।

ਫਾਸਲਾ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ

“2 ਸਕਟਿ ਦਾ ਨਯਿਮ” ਤੁਹਾਨੂੰ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਆਦਰਸ਼ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵੱਚਿ ਸੁਰੱਖਿਅਿਤ ਫਾਸਲਾ ਨਰਿਧਾਰਤ ਕਰਨ ਵੱਚਿ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪ੍ਰਤਕਿਰਿਅਿ ਲਈ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਕਾਰਨ, ਬਜ਼ੁਰਗ ਡ੍ਰਾਇਵਰਾਂ ਨੂੰ “3 ਸਕਟਿ ਦਾ ਨਯਿਮ” ਵਰਤਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

- ▶ ਅੱਗੇ ਸੜਕ 'ਤੇ ਕੋਈ ਮਾਰਕਰ ਚੁਣੋ, ਜਵਿੱ ਕਿ ਸੜਕ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਜਾਂ ਟੈਲੀਫੋਨ ਵਾਲਾ ਖੰਭਾ
- ▶ ਜਦੋਂ ਵਾਹਨ ਦਾ ਪਛਿਲਾ ਹਸਿ ਮਾਰਕਰ ਕੋਲੋਂ ਅੱਗੇ ਲੰਘਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ “ਇੱਕ ਹਜ਼ਾਰ ਇੱਕ, ਇੱਕ ਹਜ਼ਾਰ ਦੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਹਜ਼ਾਰ ਤਨਿ” ਦੀ ਗਣਿਤੀ ਗਣਿ
- ▶ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰ ਦਾ ਅਗਲਾ ਹਸਿ ਮਾਰਕਰ ਕੋਲ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਗਣਿਤੀ ਗਣਿਨੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦਓ

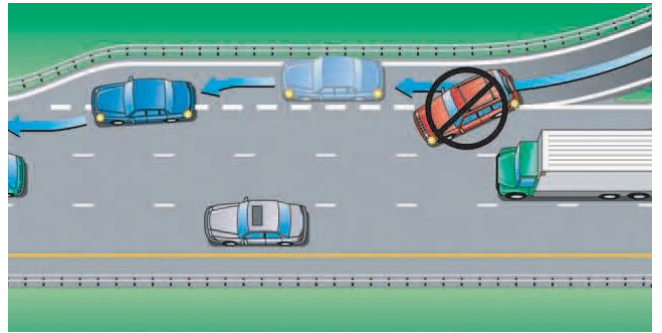


ਜੇ ਤੁਸੀਂ “ਇੱਕ ਹਜ਼ਾਰ ਤਨਿ” ਗਣਿਨ ਤੇ ਪਹਲਿਾਂ ਮਾਰਕਰ ਕੋਲ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਨੇੜੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਖਰਾਬ ਮੌਸਮ ਜਾਂ ਖਰਾਬ ਸੜਕ ਵਾਲੇ ਹਾਲਾਤ ਵਿਚ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਰੁਕਣ ਲਈ ਹੋਰ ਸਮਾਂ (ਦੂਰੀ) ਦਓ।

ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਵਿਚ ਰਲਣਾ

ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਵਿਚ ਰਲਣ ਦੇ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:

- ▶ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦਾਖਲੇ ਵਾਲੀ ਸੜਕ 'ਤੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਲੁਕਵੇਂ ਸਥਾਨ ਦੇਖੋ
- ▶ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਰਫਤਾਰ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲੀ ਲੇਨ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸੰਕੇਤ ਦਓ, ਆਪਣੇ ਵਾਹਨ ਦੀ ਰਫਤਾਰ ਨੂੰ ਵਧਾ ਕੇ ਹੋਰਨਾਂ ਵਾਹਨਾਂ ਦੀ ਰਫਤਾਰ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਲਿਆਓ
- ▶ ਸਹਜਿ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਵੋ



ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫ੍ਰੀਵੇਅਜ਼ ਦਬਾਅਪੂਰਨ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਰਫਤਾਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਿਥੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਉੱਥੇ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਘੱਟ ਰਫਤਾਰ ਵਾਲੀਆਂ ਘੱਟ ਵਯਿਸਤ ਸੜਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਪਹਲਿਾਂ ਤੇ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਵਕਿਲਪ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੇਜ਼ ਰਫਤਾਰ ਵਾਲੀਆਂ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

9. ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੀ ਅਹਮੀਅਤ

ਸੜਕ ਦੇ ਨਯਿਮਾਂ ਤੇ ਇਲਾਵਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੜਕ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਵੱਲ ਨੇੜਤਾ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੜਕ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਅਤੇ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਲਾਈਟਾਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ ਕਉਕਿ, ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸੜਕ 'ਤੇ ਕਹਿੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਸੜਕ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਅਤੇ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਲਾਈਟਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਅਸਫਲ ਰਹਿਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਦੇਸ਼ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਹਨਾਂ ਸੰਕੇਤਾਂ ਨੂੰ ਖੁੰਝਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਕੀ ਅਰਥ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ, ਹੋਰਨਾਂ ਡ੍ਰਾਇਵਰਾਂ ਲਈ ਅਤੇ ਪੈਦਲ ਤੁਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਖਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹਨਾਂ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰਤੀ ਘੰਟੇ 60 ਕਲੋਮੀਟਰ ਦੀ ਰਫਤਾਰ 'ਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਡ੍ਰਾਇਵਰ ਦੀ ਹੈਡਬੁੱਕ ਵੱਲ ਦੇਖਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਕੁਝ ਕਸਿਮ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਬਾਰੇ ਹੇਠਾਂ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਸੜਕ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੇ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ਾ ਕਰਨਾ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਲਾਹੇਵੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੜਕ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਸੜਕਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣ ਲਈ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੀ ਅਧਿਕਾਰਕ ਡ੍ਰਾਇਵਰ ਦੀ ਹੈਡਬੁੱਕ ਦੇਖੋ।

ਹੇਠਾਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਸਿਮ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਹਨ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਚੇਤ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਹਰ 5 ਸਕਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਲਈ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਅੱਗੇ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਸੜਕ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਨਿਯੰਤਰਕ ਸੰਕੇਤ



ਇਸ ਚੌਰਾਹੇ 'ਤੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਨਾ ਮੁੜੋ



ਇਸ ਸੜਕ ਵਿੱਚ ਦਾਖਲ ਨਾ ਹੋਵੋ



ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਸਿਗਨਲ ਇੱਕ ਦਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਹੀ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ



ਲਾਲ ਬੱਤੀ 'ਤੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਨਾ ਮੁੜੋ

ਨਿਯੰਤਰਕ ਸੰਕੇਤਾਂ 'ਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਿੱਟੇ ਪਛਿਕੜ ਨਾਲ ਕਾਲੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧੂ ਲਾਲ ਜਾਂ ਹਰੇ ਰੰਗ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਖਾਸ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਸ ਗੱਲ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਚਿਤਾਵਨੀ ਦੇ ਸੰਕੇਤ



ਅਗਲੀ ਲੇਨ ਸੜਕ ਦੇ ਕੰਮ ਕਾਰਨ ਬੰਦ ਹੈ। ਰਫਤਾਰ ਦੀ ਸੀਮਾ ਦਾ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਲੇਨ ਵਿੱਚ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਨਾਲ ਮਿਲੋ ਜਾਓ।

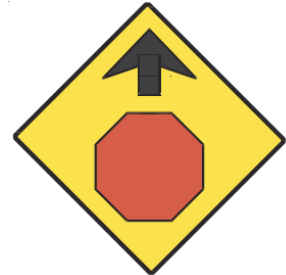


ਅਗਲੀ ਸੜਕ ਮੱਧ-ਰੇਖਾ ਨਾਲ ਦੋ ਵੱਖਰੀਆਂ ਸੜਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸੱਜੇ ਹੱਥ ਵਾਲੀ ਸੜਕ ਵਿੱਚ ਰਹੋ। ਹਰੇਕ ਸੜਕ 'ਤੇ ਇਕਤਰਫਾ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਹੈ।



ਅੱਗੇ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਲਾਈਟਾਂ ਹਨ। ਹੌਲੀ ਹੋ ਜਾਓ

ਦੂਜੇ ਚਨ੍ਹਿਹ



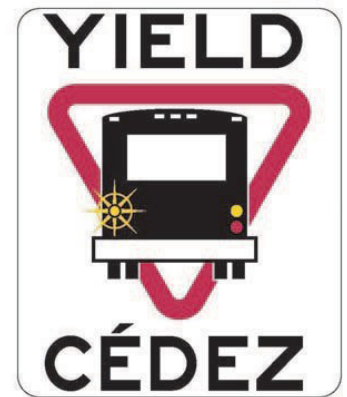
ਹੋਰ ਕਸਿਮਾਂ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਵੱਚਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਰਸਤਾ ਦੇਣਾ, ਰੇਲਵੇ ਕਰਾਸਿੰਗ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਰੁਕਣ ਦਾ ਸੰਕੇਤ, ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਉਸਾਰੀ, ਹੌਲੀ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਵਾਹਨ ਅਤੇ ਨਰਿਦੇਸ਼ਾਤਮਕ ਸੰਕੇਤ ਆਦਿ। ਸੁਰੱਖਿਅਿਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਡੁਰਾਇਵਿੰਗ ਕਰਨ ਵੱਚਿ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਇਹ ਅਹਮਿ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸੰਕੇਤ ਸਾਨੂੰ ਜੋ ਦੱਸ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਈਏ।

ਸੜਕ ਦੇ ਹੋਰ ਅਹਮਿ ਨਯਿਮ

- ▶ ਬੱਸਾਂ ਨੂੰ ਰਸਤਾ ਦੇਣਾ
- ▶ ਸੰਕਟਕਾਲੀ ਵਾਹਨ

ਬੱਸਾਂ ਨੂੰ ਰਸਤਾ ਦੇਣਾ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਨਮਿਰਤਾਪੂਰਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਸਿ ਟ੍ਰਾਂਜਿਟਿ ਬੱਸ, ਜਸਿ ਦੇ ਪਛਿਲੇ ਪਾਸੇ ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਹੋਵੇ, ਨੂੰ ਰਸਤੇ ਦਾ ਹੱਕ ਦੇਣਾ ਕਾਨੂੰਨ ਵੀ ਹੈ, ਇਸਦਾ ਅਰਥ ਹੈ, ਕਸਿ ਬਸ ਬੇਅ ਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਲੈਨ ਵੱਚਿ ਦੁਬਾਰਾ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਲਈ ਸਗਿਨਲ ਦੇਣਾ।

ਇਹ ਸੰਕੇਤ ਬਸ ਦੇ ਪਛਿ, ਖੱਬੇ-ਹੱਥ ਵਾਲੀ ਸੰਕੇਤਕ ਬੱਤੀ ਤੇ ਥੇੜ੍ਹਾ ਜਹਿ ਉੱਪਰ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਪੁਲਸਿ, ਫਾਇਰ ਐਂਬੂਲੈਂਸ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਾਹਨ, ਬੱਤੀਆਂ ਚਮਕਾਉਂਦੇ ਜਾਂ ਸਾਇਰਨ ਵਜਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਆ ਰਹਿਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੇਟਰ-ਚਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਵਾਹਨ ਉਤਾਰ ਕੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮੇਟਰ-ਚਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਚੌਕਾਂ 'ਤੇ ਵੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਵਾਹਨਾਂ ਨੂੰ ਰਸਤਾ ਜ਼ਰੂਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕਾਨੂੰਨ ਮੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਮੇਟਰ-ਚਾਲਕ, ਲਾਲ ਬੱਤੀਆਂ ਚਮਕਾਉਂਦੇ ਖੜ੍ਹੇ ਵਾਹਨ ਦੇ ਨੇੜੇ ਪਹੁੰਚ ਰਹੇ ਹੋਣ (ਲੈਨ ਜਾਂ ਨਾਲ ਵਾਲੀ ਸੜਕ 'ਤੇ ਸਫਰ ਵਾਲੀ ਹੀ ਦਸ਼ਿਾ ਵੱਚਿ) ਤਾਂ ਉਹ ਹੌਲੀ ਹੋ ਜਾਣ ਅਤੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵਧਣ। ਜੇ ਸੜਕ 'ਤੇ ਇੱਕੋ ਦਸ਼ਿਾ ਵੱਚਿ ਦੋ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਲੈਨਾਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੇ ਸੁਰੱਖਿਅਿਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ ਤਾਂ ਮੇਟਰ-ਚਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੂਜੀ ਲੈਨ ਵੱਚਿ ਚਲੇ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

10. ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਕਰਨ ਦੇ ਵਕਿਲਪ

ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਫੈਸਲਾ

ਜਦ ਕੀ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿਚ ਦੱਸਿਆ ਤੁਹਾਡੀ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਸਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਵਿਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇੱਕ ਸਮਾਂ ਅਜਹਾ ਵੀ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਕਰਨਾ ਛੱਡਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਰਨਾ ਜ਼ਮਿੰਦਾਰੀ ਵਾਲਾ ਕੰਮ ਹੈ।

ਅਕਸਰ, ਇਹ ਅਸਾਨ ਫੈਸਲਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਖਰੀਦਦਾਰੀ, ਬੈਂਕ ਦੇ ਕੰਮਾਂ, ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟਾਂ 'ਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਮਾਜਕ ਅਤੇ ਮਨਪ੍ਰਚਾਰਵੇ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਹੋਰਨਾਂ 'ਤੇ ਬੋਲ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਅਤੇ ਉਸ ਅਜ਼ਾਦੀ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਸਾਨੂੰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਲੋਕ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਮੰਨਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਹੁਣ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਡ੍ਰਾਇਵਰ ਨਹੀਂ ਰਹੇ। ਹੋਰਨਾਂ ਨੂੰ ਗੁੱਸਾ ਜਾਂ ਨਰਾਜ਼ਾ ਮਹਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜਦ ਕੀ ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸੁਭਾਵਿਕ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੋਰਨਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਨੂੰ ਮੁਆਫਕ ਬਣਾ ਕੇ ਆਪਣੀ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਫਲ ਢੰਗ ਨਾਲ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਨੂੰ ਛੱਡ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਅਜਹਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ

ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੀ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਕਰਨੀ ਘਟਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਦਿਨ ਉਹ ਇਸ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਹੋਰਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿਚ ਵਧੇਰੇ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਕਦੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੱਥ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਚੇਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਚੇਤਾਵਨੀ ਸੰਕੇਤ ਹਨ ਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਡ੍ਰਾਇਵਰ ਨਾ ਰਹੋ ਹੋਵੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਕਰਨ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਵਕਿਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ▶ ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਸਟੀਅਰਿੰਗ ਪਛਿ ਬੈਠ ਕੇ ਘਬਰਾਹਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?
- ▶ ਕੀ ਦੂਜੇ ਡ੍ਰਾਇਵਰ ਅਕਸਰ ਮੇਰੇ 'ਤੇ ਹਾਰਨ ਵਜਾਉਂਦੇ ਹਨ?
- ▶ ਕੀ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਕਈ ਮਾਮੂਲੀ ਹਾਦਸੇ ਹੋਏ ਸਨ ਜਾਂ ਹਾਦਸਿਆਂ ਤੋਂ ਮਸਾਂ ਬਚਿਆ ਹਾਂ?
- ▶ ਕੀ ਮੇਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੇਸਤ ਮੇਰੇ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਫਕਿਰਮੰਦ ਹਨ?
- ▶ ਕੀ ਕਾਰ ਵਿਚ ਪੇਤੇ-ਪੇਤੀਆਂ ਨਾਲ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਕਰਨ ਲਈ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਮੇਰੇ 'ਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹਨ?
- ▶ ਕੀ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕਦੇ ਮੇਰਾ ਧਿਆਨ ਕਧਿਰੇ ਹੋਰ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਮੈਂ ਇਹ ਭੁੱਲਿਆਂ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਕਥਿ ਜਾ ਰਹਿਾ ਸੀ?
- ▶ ਕੀ ਮੇਰੀਆਂ ਕੋਈ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਬੋਧਾਤਮਕ ਸੀਮਾਵਾਂ ਹਨ ਜੋ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ?

ਜੇ ਇਹਨਾਂ ਵੱਚੋਂ ਬਹੁਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਉੱਤਰ ਹਾਂ ਵੱਚਿ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅੱਗੋਂ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਕਰਨ ਦੇ ਹੋਰਨਾਂ ਵਕਿਲਪਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ।

ਪਹਲਿਆਂ ਤੋਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ

ਹਰ ਸਮੇਂ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਬੱਸਾਂ, ਟੈਕਸੀਆਂ ਅਤੇ ਕਸਿ ਹੋਰ ਨਾਲ ਵਾਹਨ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਅਤੇ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਤੋਂ ਅਪਾਰਟਮੈਂਟ, ਕੋਡੋਮਨੀਅਮ ਜਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਰਹਿਾਇਸ਼ 'ਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਸ ਜਗ੍ਹਾ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ ਜੋ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਨੇੜੇ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਸ਼ਟਲ ਸੇਵਾ ਪੇਸ਼ ਕਰੇ।

ਤੁਹਾਡੀ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਅਚਾਨਕ ਪ੍ਰਭਾਵਤਿ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਕਰਨ ਦੇ ਵਕਿਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਅਗਲੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣੀ ਅਹਮਿ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇੱਕ ਦਿਨ ਤੁਸੀਂ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੋਗੇ।

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਇਕੱਠੇ ਮਲਿ ਕੇ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵੱਚਿ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਸਿ ਹੱਦ ਤਕ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਕਰਨੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਅੰਦਰ ਆਵਾਜਾਈ ਦੇ ਵਕਿਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵੱਚਿ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਚਾਨਕ ਗੱਡੀ ਨਹੀਂ ਚਲਾ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਪਹਲਿਆਂ ਤੋਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਨਾਲ ਦਬਾਅ ਅਤੇ ਚਤਿਤਾ ਘੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤਿਆਰ ਰਹਿਣਾ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਵਕਿਲਪ

ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਦੇ ਕਈ ਵਕਿਲਪ ਹਨ। ਪਤਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵੱਚਿ ਕੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਵਕਿਲਪਾਂ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

- ▶ ਬੱਸਾਂ, ਟੈਕਸੀਆਂ ਅਤੇ ਜਨਤਕ ਆਵਾਜਾਈ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਕਸਿਮਾਂ
- ▶ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਿਆਉਣ-ਲਜਿਾਉਣ ਲਈ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦਾ ਹੋਣਾ
- ▶ ਅਜਹਿਾ ਵਾਹਨ ਰੱਖਣਾ ਜਸਿ ਨੂੰ ਹੋਰ ਲੋਕ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਚਲਾ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ▶ ਵੈਨ/ਬਸ ਦੁਆਰਾ ਲਿਆਉਣ-ਲਜਿਾਉਣ ਦੇ ਨਰਿਧਾਰਤ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਸਮੂਹਾਂ ਵੱਲੋਂ ਮੰਗ ਕਰਨ 'ਤੇ ਲਜਿਾਉਣਾ
- ▶ ਟੈਕਸੀ ਦੇ ਵਾਊਚਰ
- ▶ ਸੈਰ ਕਰਨੀ
- ▶ ਕੁਝ ਸਵੈ-ਸੇਵੀ ਸਮੂਹ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਮੁਫ਼ਤ ਸੈਰ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ (ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈਣ ਲਈ ਇਸ ਪੁਸਤਕਿਾ ਦੇ ਪਛਿ ਪਾਸੇ ਦੇਖੋ)



ਸੈਰ ਕਰਨੀ

ਡਰਾਇਵਿੰਗ ਘਟਾਉਣ, ਹਵਾਈ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਵੱਧ ਕਮੀ ਲਿਆਉਣ ਅਤੇ ਕੁਝ ਕਸਰਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਸੈਰ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਉਮਰ ਵਧਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਹੌਲੀ ਤੁਰਨ ਲਗਦੇ ਹਾਂ। ਪੈਦਲ ਤੁਰਨ ਵਾਲੇ ਵਧਿਕਤੀ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੌਰਾਹੇ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਪੁੱਜਣ ਵਾਲੇ ਰਸਤੇ ਤੋਂ ਦੂਰ ਹੋਣ ਵੱਧ ਸਾਨੂੰ ਅਕਸਰ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ।

ਲਾਈਟਾਂ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਚੌਕਾਂ 'ਤੇ ਕਨਿਆਰੇ ਤੋਂ ਕਾਫੀ ਪਿੱਛੇ ਖੜੇ ਹੋਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।

ਲਾਗਤ

ਲਾਗਤ ਇੱਕ ਕਾਰਕ ਹੈ ਜੋ ਸਾਡੇ ਵੱਧੇ ਬਹੁਤਿਆਂ ਨੂੰ ਟੈਕਸੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਟੈਕਸੀ ਕੰਪਨੀਆਂ ਅਕਸਰ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਚਟਿ (ਵਾਊਚਰ) ਸਿਸਟਮ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਖਰਚੇ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਟੈਕਸੀ ਦੇ ਕੀਰਾਏ ਵੱਧ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਵਰਤਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਨਿਆ ਖਰਚਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ? ਅਜਿਹੇ ਖਰਚਿਆਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਕਰਨਾ ਅਹਮਿ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਗੁਆਂਢ ਵੱਧ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ, ਬੈਂਕ, ਚਰਚ ਜਾਣ, ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਮਲਿਣ ਜਾਣ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਹੋਰ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਡਰਾਇਵ ਕਰਦੇ ਹੋ।

11. ਆਖਰੀ ਯਾਦ-ਦਹਾਨੀਆਂ

- ▶ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਸੜਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਾਂ।
- ▶ ਆਪਣੀਆਂ ਖੂਬੀਆਂ ਅਤੇ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣੋ।
- ▶ ਨਿਯਮਿਤ ਮੁਆਇਨੇ ਕਰਵਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ▶ ਦਵਾਈਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ।
- ▶ ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਡਰਾਇਵਿੰਗ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਉੱਚ-ਜੋਖਮ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚੋ; ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ।
- ▶ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਡਰਾਇਵਿੰਗ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਅਤੇ ਸੜਕ ਦੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ।
- ▶ ਡਰਾਇਵਿੰਗ ਕਰਨ ਦੇ ਵਕਿਲਪਾਂ ਬਾਰੇ ਵੱਧ ਚਿੰਤਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

12. ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਡ੍ਰਾਇਵਰ ਲਾਇਸੈਂਸਿੰਗ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

- ▶ ਤੁਹਾਡੇ ਡ੍ਰਾਇਵਰ ਦੇ ਲਾਇਸੈਂਸ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ ਦੇਣ ਲਈ, ਮਨਿਸਿਟ੍ਰੀ ਆਫ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ:
 - ▶ ਟੈਲ ਫ੍ਰੀ 1-800-387-3445
 - ▶ 416-235-2999

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

- ▶ ਬਜ਼ੁਰਗ ਡ੍ਰਾਇਵਰਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਡ੍ਰਾਇਵਰਾਂ ਦੀ ਸਖਿਆ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ:
 - ▶ ਓਨਟੈਰੀਓ ਸੀਨੀਅਰਸ ਸੈਕਰੇਟਰੇਟ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ www.seniors.gov.on.ca 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 1-888-910-1999 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ
 - ▶ ਕੈਨੇਡਾ ਸੇਫਟੀ ਕਾਉਂਸਲਿ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ www.safetycouncil.org 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 613-739-1535 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ
 - ▶ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਆਟੋਮੋਬਾਇਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ www.caa.ca 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 613-247-0117 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ
- ▶ ਸੀਨੀਅਰਸ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ www.seniors.gc.ca 'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ 1-800-622-6232 'ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ
- ▶ ਬਜ਼ੁਰਗ ਡ੍ਰਾਇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਰੂਪ-ਰੇਖਾ (National Blueprint for Injury Prevention in Older Drivers) (www.olderdriversafety.ca – ਬਜ਼ੁਰਗ ਡ੍ਰਾਇਵਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਡ੍ਰਾਇਵਿੰਗ ਕਰਨ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਆਫ ਆਕਟਿਵਿਟੀਜ਼ ਥੈਰੇਪਿਸਟ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡਾ ਦੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ ਦਰਮਿਆਨ ਭਾਈਵਾਲੀ)
- ▶ ਇਸ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿ ਵਧੇਰੇ ਸਰਗਰਮ ਕੀਵਿ ਰਹਿਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਸੇਸਾਇਟੀ ਫਾਰ ਐਕਸਰਸਾਇਜ਼ ਫਜ਼ਿਓਲੋਜੀ (CSEP's) ਦਾ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ ਬਾਰੇ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਲੈਣ ਲਈ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਜਾਓ:
 - ▶ <http://www.csep.ca/english/view.asp?x=804>.
 - ▶ ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ: 1-877-651-3755
- ▶ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਵਸ਼ਿਸ਼ ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟੇਸ਼ਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਨ, ਸੀਨੀਅਰਸ ਇਨਫੋਲਾਈਨ (INFOline) ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ
 - ▶ ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ: 1-888-910-1999
 - ▶ ਟੋਰੋਂਟੋ ਵਿੱਚ: 416-314-7511

- ▶ ਗੋ ਟ੍ਰਾਂਜਟਿ (GO Transit) ਟੋਰਾਂਟੋ ਨੂੰ ਹੋਰਨਾਂ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਲਈ ਰੇਲ ਗੱਡੀਆਂ ਅਤੇ ਬੱਸਾਂ ਚਲਾਉਂਦੀ ਹੈ। 65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਅੱਧੇ ਕਰਿਏ 'ਤੇ ਸਫਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਾਰੀਆਂ GO ਟ੍ਰੇਨਾਂ ਵੱਚਿ ਵ੍ਹੀਲ-ਚੇਅਰਾਂ ਲਈ ਰੈਪ (ਢਲਾਨ ਵਾਲੇ ਰਸਤੇ) ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤੀਆਂ GO ਬੱਸਾਂ ਵੱਚਿ ਹਰੇਕ ਵੱਖਿਕਤੀ ਨੂੰ ਚੜ੍ਹਨ ਵੱਚਿ ਅਸਾਨੀ ਲਈ "ਹੇਠਾਂ ਹੋ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਦੁਆਰ" ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਗੋ ਟ੍ਰਾਂਜਟਿ ਦੇ ਰੂਟ ਅਤੇ ਨਿਯਿਤ-ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ ਲਈ ਫੋਨ ਕਰੋ:
 - ▶ ਟੈਲ-ਫ੍ਰੀ: 1-888-438-6646
 - ▶ ਟੋਰੋਂਟੋ ਵੱਚਿ: 416-869-3200

ਸਹਿਤ-ਸੰਬੰਧੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ

- ▶ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਏਜੰਸੀ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ (www.publichealth.gc.ca/seniors; 416-973-0003)
- ▶ ਐਲਜ਼ਾਈਮਰ ਸੋਸਾਇਟੀ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ (www.alzheimer.ca; 1-800-616-8816)
- ▶ ਸੈਂਟਰ ਫਾਰ ਐਡਕਿਸ਼ਨ ਐਂਡ ਮੈਟਲ ਹੈਲਥ (www.camh.ca; 1-800-463-6273) – ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਬੁਢਾਪੇ ਦੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਹਿਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸ੍ਰੇਤ
- ▶ ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਇੰਸਟਿਚਿਊਟ ਫਾਰ ਬਲਾਇੰਡ (www.cnib.ca; 1-800-563-2642) – ਕਾਲੇ ਮੋਤੀਏ, ਮੋਤੀਆ ਬਦਿ, ਅਤੇ ਮੈਕੂਲਰ ਡੀਜ਼ੀਜ਼ ਵਰਗੇ ਵਕਿਰਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ
- ▶ ਆਰਥ੍ਰਾਇਟਿਸ ਸੋਸਾਇਟੀ/ਕੈਨੇਡੀਅਨ ਆਰਥ੍ਰਾਇਟਿਸ ਨੈਟਵਰਕ (www.arthritis.ca; 1-800-321-1433)
- ▶ ਹਾਰਟ ਐਂਡ ਸਟ੍ਰੋਕ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ (www.heartandstroke.com; 613-569-4361)
- ▶ ਪਾਰਕਿਨਸਨ ਸੋਸਾਇਟੀ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ (www.parkinson.ca; 1-800-565-3000)
- ▶ ਆਪਣੀਆਂ ਸਹਿਤ ਸੰਬੰਧੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਟੈਲੀਹੈਲਥ, ਜੋ ਕਿ ਓਨਟੈਰੀਓ ਦੀ ਮੁਫਤ ਸਰਕਾਰੀ ਸੇਵਾ ਹੈ, ਨੂੰ ਕਾਲ ਕਰੋ, ਇਹ ਹਫਤੇ ਵੱਚਿ 7 ਦਿਨ, ਦਿਨ ਦੇ 24 ਘੰਟੇ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ:
 - ▶ 1-866-797-0000

ISBN: 978-1-4606-3596-4