



عمر رسیدگی اور ڈرائیونگ:  
80 سال اور اس سے زائد عمر کے  
ڈرائیوروں کے لیے اونٹاریو کا تجدید  
لائسنس پروگرام  
(ضمنی مطالعہ)

# فہرست مندرجات

1. تعارف 3
2. 80 سال سے زائد کے عمر رسیدہ ڈرائیوروں کی خوبیاں 3
3. عمر رسیدگی کے ڈرائیونگ پر اثرات 4
4. ادویات کا استعمال اور ڈرائیونگ 8
5. ڈرائیونگ کی اہلیت برقرار رکھنے کے لیے مفید مشقیں 12
6. ڈرائیونگ کی عادتوں کے لیے چیک لسٹ 13
7. محفوظ ڈرائیونگ کی سائیکل 19
8. حالات جن میں ڈرائیونگ پر خطر ہو سکتی ہے 20
9. اشاروں کی اہمیت 24
10. ڈرائیونگ کے متبادل 27
11. آخری یاد دہانیاں 29
12. مزید معلومات 30

# 1. تعارف

## مقصد

عمر رسیدہ ڈرائیورز کے لیے اونٹاریو وزارت ٹرانسپورٹیشن کے گروپ ایجوکیشنل سیشن میں خوش آمدید۔ اس سیشن کے مقاصد میں مندرجہ ذیل شامل ہیں:



- ◀ محفوظ سڑکوں کو فروغ دینا
- ◀ بطور عمر رسیدہ ڈرائیورز اپنی خوبیوں کا فائدہ اٹھانا
- ◀ عمر رسیدگی کی وجہ سے ڈرائیونگ پر ہونے والے اثرات کے حوالے سے گفتگو کرنا
- ◀ ادویات کے استعمال سے ڈرائیونگ پر مرتب ہونے والے اثرات کے حوالے سے معلومات فراہم کرنا
- ◀ ٹریفک کی ایسے حالات میں آپ کی معاونت کرنا جہاں خصوصی توجہ درکار ہو
- ◀ سڑک کے قوانین اور ٹریفک کے اشاروں کا جائزہ لینا
- ◀ از حد ممکنہ عرصے تک محفوظ ڈرائیونگ میں آپ کی مدد کرنا، لیکن
- ◀ اس حوالے سے بھی مدد کرنا کہ کب آپ کو اپنی ڈرائیونگ محدود یا ختم کر دینی چاہئے

## 2. 80 سال سے زائد کے عمر رسیدہ ڈرائیوروں کی خوبیاں

- ◀ فیصلہ کرنے کی صلاحیت – فیصلہ کرنے کے بہترین صلاحیت تجربے کے ساتھ آتی ہے۔ تاریخ ایسے رہنماؤں سے بھری پڑی ہے جنہوں نے اپنی عمر کے آخری حصے میں بہترین کارنامے انجام دیے۔ آج کے دور میں بھی کئی عالمی رہنماؤں کی عمر 60 سال یا اس سے زائد ہے۔
- ◀ تجربہ - عمر رسیدہ افراد تجربے سے مالا مال ہوتے ہیں۔ جب تک ہم 80 سال کی عمر تک پہنچتے ہیں ہمیں ہر طرح کی سڑکوں اور ہر طرح کے حالات میں ڈرائیونگ کرتے ہوئے ایک لمبا عرصہ بیت چکا ہوتا ہے۔
- ◀ علم – عمر رسیدہ افراد نے اپنی ڈرائیونگ کے طویل عرصے کے دوران حفاظت اور ڈرائیونگ کی مفید عادتوں کے حوالے سے وسیع علم جمع کر لیا ہوتا ہے۔
- ◀ طوالت زندگی – عمر رسیدہ افراد اب طویل، صحت مند اور زیادہ سرگرم زندگیاں گزار رہے ہیں۔

◀ **نمہ دار** – بطور گروپ، عمر رسیدہ افراد کافی ذمہ دار ہوتے ہیں۔ عمر رسیدہ افراد میں شراب نوشی کے بعد ڈرائیونگ کرنے اور دیگر پر خطر طرز عمل جیسے کہ تیز رفتاری وغیرہ کے امکانات دوسرے ڈرائیوروں کی بہ نسبت کم ہوتے ہیں۔

◀ **تبدیلی قبول کرنے کی اہلیت** – عمر رسیدہ افراد یہ ثابت کر چکے ہوتے ہیں کہ وہ ان تمام سالوں میں سڑکوں اور گاڑیوں میں رونما ہونے والی تبدیلیوں کو قبول کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ کئی عمر رسیدہ افراد اپنی ڈرائیونگ کی عادات میں بھی تبدیلی لے آتے ہیں (مثلاً رات، خراب موسم یا زیادہ ٹریفک میں ڈرائیونگ نہ کرنا)۔ تبدیلی قبول کرنے کی یہ صلاحیت بے حد اہمیت کی حامل ہے کیونکہ عمر رسیدگی کی وجہ سے ہم پر مختلف اثرات مرتب ہوتے ہیں۔

### 3. عمر رسیدگی کے ڈرائیونگ پر اثرات

#### اپنے آپ کو جاننا

بطور ڈرائیور ہم سب کی مختلف اہلیتیں اور صلاحیات ہوتی ہیں۔ تمام ڈرائیوروں کو اپنی خوبیوں اور خامیوں دونوں سے آگاہ ہونا چاہئے تاکہ وہ بہترین فیصلے کر سکیں (جیسے کہ کب اور کہاں ڈرائیو کرنا ہے)۔

اہم امر اپنی قابلیت اور اہلیت کی سطح کو جاننا ہے

اگرچہ ہم مختلف شرح سے عمر رسیدگی کی طرف بڑھتے ہیں، لیکن عمر رسیدگی کے ساتھ ساتھ ہمیں اپنے جسم میں ہونے والی تبدیلیوں کا احساس ضرور ہوتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ عمر سے متعلق چھوٹی سی تبدیلی کی وجہ سے بھی ڈرائیونگ کی عادات پر اہم اثرات مرتب ہو سکتے ہیں اور اس کے نتیجے میں محفوظ ڈرائیونگ متاثر ہو سکتی ہے۔ اپنے آپ کو جاننا اور ان تبدیلیوں کی نشاندہی کرنا اہم ہے جن کی وجہ سے آپ کی بحفاظت ڈرائیونگ کی عادات متاثر ہو سکتی ہیں۔ اپنے آپ کو سڑک پر طویل عرصے تک رکھنے کے لیے پہلا قدم یہ جاننا ہے کہ عمر رسیدگی کس طرح ڈرائیونگ پر اثر انداز ہوتی ہے۔

کیا آپ جانتے تھے کہ ڈرائیور ہر کلومیٹر یا آدھے میل کے فاصلے کے دوران لازمی طور پر 8 سے 12 فیصلے کرتے ہیں؟ کبھی کبھار آپ کے پاس فیصلہ کرنے کے لیے آدھے سیکنڈ سے بھی کم کا وقت ہوتا ہے۔

کتابچے کا یہ حصہ عمر سے متعلق ان عمومی اور اہم اقسام کی تبدیلیوں کا خلاصہ فراہم کرتا ہے جو آپ کی ڈرائیونگ کی صلاحیت کو متاثر کر سکتی ہیں (جیسے کہ بصارت، لچک/حرکت/قوت، اور دیگر تبدیلیاں جیسے کہ رد عمل کا دورانیہ اور ارتکاز اور ادراک میں خلل)۔

عمر رسیدگی کے ساتھ بصارت میں ہونے والی تبدیلیوں کی وجہ سے مسائل کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے:

- ◀ متحرک چیزوں کا نظر آنا
- ◀ واضح طور پر نظر نہ آنا (خاص طور پر رات میں یا طلوع اور غروب آفتاب کے وقت)
- ◀ فاصلے کا تعین کرنا
- ◀ آنکھیں چندھیا دینے والی روشنی کی حساسیت میں اضافہ (جیسے کہ ونڈ شیلڈ پر بارش اور روشنی)

جب آپ اپنے لائسنس کی تجدید کرواتے ہیں تو آپ کی بصارت ٹیسٹ کی جاتی ہے تاکہ یقینی بنایا جا سکے کہ آپ کی بصارت ڈرائیونگ کے معیار کے مطابق ہے۔ اگر آپ کو مندرجہ بالا میں سے کسی مسئلے کا سامنا ہے تو اپنے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔

مختلف بیماریاں بھی بصارت کو متاثر کر سکتی ہیں۔

کیا آپ جانتے تھے کہ 75 سال کی عمر تک، تقریباً ہم میں سے نصف افراد ابتدائی موتیا کا شکار ہوں گے اور تقریباً چار میں سے ایک فرد کو مکمل طور پر موتیا کی بیماری لاحق ہو گی۔

موتیا کی بیماری ایسی ہوتی ہے جیسے ہماری آنکھوں کے سامنے آبشار ہو، اور یہ بیماری ہماری ڈرائیونگ کی اہلیت کو سنجیدگی سے متاثر کر سکتی ہے۔ اچھی خبر یہ ہے کہ اب اس بیماری کا علاج باآسانی ممکن ہے۔

آنکھ کی دیگر بیماریاں جن کی وجہ سے بصارت متاثر ہو سکتی ہے یا بینائی ختم ہو سکتی ہے ان میں گلوکوما اور عمر رسیدگی کی وجہ سے بصارت متاثر (میکولر ڈی جینیئیشن) ہونا ہے۔ یہ بیماریاں 60 سال سے زائد عمر کے افراد میں ظاہر ہوتی ہیں۔ گلوکوما اگر ابتداء ہی میں شناخت کر لیا جائے تو زیادہ تر حالات میں اس کا علاج ممکن ہوتا ہے۔ میکولر ڈی جینیئیشن کا شکار افراد کے لیے حاضر دور میں نئے اور موثر علاج موجود ہیں۔ ذیابیطس کے شکار افراد بھی بصارت میں تبدیلیوں کے مرحلے سے گزر سکتے ہیں۔ آنکھوں کا باقاعدگی سے معائنہ کروانے سے ان بیماریوں کی شناخت کی جا سکتی ہے۔

65 سال کی عمر تک ہم میں سے ایک تہائی افراد متاثرہ سماعت کا شکار ہوں گے۔ عمر کے ساتھ ساتھ سماعت بتدریج متاثر ہوتی ہے۔ طبی مسائل (جیسے کہ کانوں میں سنسناہٹ یا گھنٹیاں بجنا اور انفیکشن وغیرہ) بھی سماعت کو متاثر کر سکتے ہیں۔ کانوں کا باقاعدہ معائنہ کروانے سے ان بیماریوں کی شناخت کی جا سکتی ہے۔ امید افزاء بات یہ ہے کہ بہتر سے بہتر آلہ سماعت آج کے دور میں تیار کیے جا رہے ہیں۔



سماعت متاثر ہونے کی وجہ سے ہارن، سائرن اور بریک سننے کی صلاحیت کم ہو جاتی ہے۔ ایسا بھی ہو سکتا ہے کہ اپنی متاثرہ سماعت کی کمی دور کرنے کے لیے آپ کو اپنی بصارت پر زیادہ انحصار کرنا پڑے۔

## لچک، حرکت اور قوت

عمر رسیدگی کے ساتھ ہمارا جسم اکڑنے لگتا ہے اور ہماری گردن، کاندھوں، ہاتھوں، پیروں اور دھڑ میں حرکت کم ہو جاتی ہے۔ لچک یا حرکت کی طرح، عمر رسیدگی کے ساتھ طاقت میں بھی کمی آنے لگتی ہے، خاص طور پر اگر افراد جسمانی طور پر سرگرم نہ ہوں۔ اگر آپ کو اپنے جوڑوں اور جسم کے دیگر حصوں میں لچک، حرکت اور طاقت کی کمی محسوس ہو تو یہ آپ کی ڈرائیونگ کی صلاحیت کو متاثر کر سکتی ہے۔

لچک ہماری مندرجہ ذیل صلاحیتوں کو متاثر کرتی ہے:

- ▶ بلانڈ اسپاٹ (وہ جگہ جو ڈرائیور کے بالکل پیچھے ہو) کا جائزہ لینا
- ▶ چورنگیوں اور موڑ پر ٹریفک اور راہ گیروں پر نظر رکھنا
- ▶ آتے ہوئے ٹریفک کے ساتھ شامل ہونا
- ▶ پہلے جانے کے حق کا تعین کرنا، پیچھے ہٹنا اور پارک کرنا

یاد رکھیں کہ اپنے بلانڈ اسپاٹ کا جائزہ لینے اور اپنے ارد گرد دیکھنے کے لیے آپ کو اپنا سر یا جسم موڑنے کی ضرورت ہوتی ہے۔

امید افزاء بات یہ ہے کہ مشقوں اور جسمانی سرگرمی سے لچک، پٹھوں کی مضبوطی اور حرکت میں بہتری لائی جا سکتی ہے۔ جسمانی طور پر زیادہ سرگرم ہونے کے بارے میں اپنے ڈاکٹر سے صلاح و مشورہ کریں۔

عمر کے ساتھ کچھ لوگ جوڑ کے ورم (آرتھرائٹس) کا شکار ہو جاتے ہیں۔ جوڑوں کا پرانا درد یا آسٹیو آرتھرائٹس اس بیماری کی سب سے زیادہ عام شکل ہے (جو 10 بالغ کینیڈین شہریوں میں سے 1 کو متاثر کرتی ہے)، اور اس بیماری میں جسمانی جوڑ سوچ جاتے ہیں اور ان میں درد ہوتا ہے۔ گٹھیا کا درد (ریوماتھائڈ آرتھرائٹس) نسبتاً کم ہوتا ہے لیکن اس میں درد کی شدت زیادہ ہوتی ہے۔ آرتھرائٹس کی دونوں اقسام حرکت کو متاثر کر سکتی ہیں۔ آسٹیوپوروسس (ہڈیوں کی سختی) کی وجہ سے بھی حرکت کرنا مشکل اور تکلیف دہ ہوجاتا ہے۔ ریشہ دار عضلاتی درد (فائبرومائلگیا)، بافتوں کی سوزش (لیوپس) اور گٹھیا (گاؤٹ) جیسی بیماریاں بھی آپ کی لچک، حرکت اور طاقت کو متاثر کر سکتی ہیں۔

پٹھوں کی کمزوری یا پٹھوں میں اکڑن سے ڈرائیونگ میں مشکل پیش آ سکتی ہے۔ مثال کے طور پر، ہاتھ کی طاقت، اسٹیرنگ وہیل کے محفوظ کنٹرول کے لیے بے حد اہم ہے، خاص طور پر جب آپ کو فوری یا اچانک حرکت کرنی ہو۔ پیروں کی طاقت، ایکسیلریٹر اور بریک پیڈل دبانے کے لیے ضروری ہے، خاص طور پر جب فوری رد عمل درکار ہو۔

## ردعمل کا وقت اور ارتکاز

عمر کے ساتھ ہم مندرجہ ذیل بتدریج تبدیلیاں بھی محسوس کر سکتے ہیں:



◀ ردعمل کا وقت (آہستہ ردعمل)

◀ ارتکاز (آسانی سے خلل واقع ہو سکتا ہے)، اور

◀ اپنے آپ کو منظم رکھنا/ہم آہنگی (کمی آجاتی ہے)

طبی بیماریوں جیسے کہ لرزہ (پارکنسنز ڈیزیز)، فالج کا حمہ (اسٹروک)، لو گیرگ ڈیزیز، رعشہ اور پٹھوں کی اینٹھن کی وجہ سے اپنے آپ کو منظم رکھنے میں مشکل کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے جس کی وجہ سے سڑک پر اچانک رونما ہونے والے واقعات کی صورت میں رد عمل دشوار ہوجاتا ہے۔

## ادراکی کمزوری یا نقص

عمر رسیدہ ڈرائیوروں میں عمر کے آخری حصے میں پیدا ہونے والی ادراکی کمزوری اور دماغی خلل کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔

دماغی خلل دماغ کو متاثر کرتا ہے اور اس کی وجہ سے سوچنے، یاد رکھنے اور بولنے کی صلاحیت متاثر ہوتی ہے۔ اس کی وجہ سے منطقی توجیہ، یادداشت اور زبان کی صلاحیتوں میں نقص پیدا ہو جاتا ہے۔ 65 سال سے زائد عمر کے 10 فیصد کینیڈین دماغی خلل کا شکار ہیں؛ اس بیماری کی وجہ سے حادثے کا امکان 4.7 گنا زیادہ ہوجاتا ہے۔ دماغی خلل کا شکار ڈرائیوروں میں ڈرائیونگ سے متعلق غیر محفوظ حرکتیں کرنے کا امکان زیادہ ہوتا ہے جیسے کہ نامناسب موڑ پر مڑنا یا دوسری گاڑیوں کے بہت قریب گاڑی چلانا۔

ہلکے دماغی خلل کی شناخت کرنا مشکل ہوتا ہے۔ اس کے حامل افراد عمومی طور اپنی عمر کے دیگر افراد کی بہ نسبت یادداشت سے متعلق زیادہ مسائل کا شکار ہوتے ہیں۔ لیکن یہ ہلکا خلل، پانچ سال کے عرصے میں اور کبھی کبھار اس سے بھی کم عرصے میں، مکمل دماغی خلل یا الزھائمر میں بدل سکتا ہے۔

یہ ایک اچھی عادت ہے کہ آپ اپنے ڈاکٹر سے جسمانی تبدیلیوں کے ساتھ ساتھ دماغی مسائل کے حوالے سے بھی صلاح و مشورہ کریں۔

## 4. ادویات کا استعمال اور ڈرائیونگ

- ◀ غنودگی
- ◀ سر چکرانا
- ◀ دھندلا نظر آنا
- ◀ توجہ مرکوز رکھنے اور جاگتے رہنے میں مشکل کا سامنا
- ◀ گھبراہٹ اور بوکھلاہٹ
- ◀ بار بار بھولنا
- ◀ ایک راستہ برقرار رکھنے میں مشکل پیش آنا (مناسب لین میں رہنا)

عمر رسیدہ افراد کو دوائیوں کے استعمال کے بعد ڈرائیونگ کرنے کے حوالے سے محتاط رہنا چاہئے۔

80 سال اور اس سے زائد عمر کے افراد دیگر افراد کی بہ نسبت، ادویات کا استعمال زیادہ کرتے ہیں۔ کسی عمر رسیدہ فرد کے پاس ایک سے زائد دوا کے استعمال کا نسخہ ہونا کوئی اچنبھے کی بات نہیں۔ 65 سال اور اس سے زائد عمر کے ایک تہائی افراد 5 یا اس سے زیادہ ادویات کا استعمال کرتے ہیں! کچھ ادویات (نسخے یا براہ راست کاؤنٹر سے خریدی جانے والی) کے ضمنی اثرات ہوتے ہیں جن کی وجہ سے ڈرائیونگ غیر محفوظ ہو سکتی ہے لہذا محتاط رہنا اہم ہے۔

- ◀ ضمنی اثرات کا خطرہ، استعمال کی جانے والی ادویات کی تعداد کے ساتھ بڑھ جاتا ہے۔
- ◀ ہو سکتا ہے کہ ایک دوا سے ڈرائیونگ متاثر نہ ہو لیکن مختلف ادویات کے ایک ساتھ استعمال سے ایسا ممکن ہے۔
- ◀ چند ادویات میں الکحل کی آمیزش بھی بے حد خطرناک ثابت ہو سکتی ہے۔
- ◀ عمر کے ساتھ، ہمارا جسم مختلف انداز میں رد عمل دکھاتا ہے۔ دوا کی عادت چھڑانے یا جسم کو کسی عمل سے گزرنے میں زیادہ وقت لگتا ہے۔
- ◀ طبی مسائل بھی چند ادویات کے جسمانی رد عمل کو تبدیل کر سکتے ہیں۔

ادویات کے استعمال کے ڈرائیونگ پر ممکنہ اثرات:



◀ غنودگی / اونگھنا

◀ بوکھلاہٹ اور توجہ مرکوز رکھنے میں مشکلات کا سامنا

◀ سر چکرانا / سر ہلکا محسوس ہونا

◀ دھندلا نظر آنا

◀ ریشہ

◀ سست رد عمل

◀ بھول جانا

ان علامات کی موجودگی میں ایک ہی لین میں رہنا، مناسب رفتار برقرار رکھنا، مناسب فاصلہ رکھنا، سڑک کے اشاروں پر عمل کرنا اور فوری رد عمل کا اظہار کرنا (تصادم سے بچنے کے لیے بریک لگانا یا اچانک گاڑی موڑنا) مشکل ثابت ہو سکتا ہے۔

اگر آپ ان میں سے کسی بھی علامت کا شکار ہیں تو آپ کو ڈرائیونگ نہیں کرنی چاہئے۔ جب تک طبیعت بہتر نہیں محسوس ہوتی تب تک انتظار کریں، ٹیکسی استعمال کریں یا کسی کو اپنی جگہ ڈرائیونگ کرنے دیں۔ ڈرائیونگ کے دوران ان میں سے کوئی ضمنی اثرات رونما ہوتے ہیں تو گاڑی روک دیں اور آرام کریں۔ اپنے ڈاکٹر کو آگاہ کریں۔

ایسی کوئی بھی دوا جو مرکزی اعصابی نظام (دماغ اور ریڑھ کی ہڈی) کو متاثر کرتی ہو وہ ڈرائیونگ کو غیر محفوظ بنا سکتی ہے۔ چند ادویات مندرجہ بالا علامات پیدا کر سکتی ہیں جن کی وجہ سے ڈرائیونگ کی صلاحیت متاثر ہو سکتی ہے: ان ادویات میں مندرجہ ذیل شامل ہیں:

◀ مسکن اور سکون بخش ادویات

◀ اضطراب اور بے چینی ختم کرنے والی ادویات

◀ نارکوٹکس (درد دور کرنے کی ادویات)

◀ پٹھوں کو سکون بخشنے والی ادویات

◀ غنودگی طاری کرنے والی اینٹی ہسٹامائنز (الرجی اور بخار کے لیے)

◀ نزلے اور فلو کی ادویات

ان میں سے کچھ ادویات کاؤنٹر پر ہی دستیاب ہوتی ہیں یا «فطری» یا «نباتاتی» علاج ہو سکتی ہیں۔ یہ بات ذہن میں رکھنا ہے کہ ڈاکٹری نسخے کے بغیر استعمال کی جانے والی ادویات کے بھی ضمنی اثرات ہو سکتے ہیں جو ڈرائیونگ کو غیر محفوظ بنا سکتے ہیں۔

انتباہی لیبل ہمیشہ غور سے پڑھیں! اگر آپ پریقین نہ ہوں تو دواساز یعنی فارماسسٹ سے دریافت کریں۔

## ادویات کی ایکشن فہرست

تمام عمر رسیدہ بالغان کو ایسی تمام ادویات کی تازہ ترین فہرست بنا کر رکھنی چاہئے جو وہ ڈاکٹری نسخے یا خود سے خرید کر استعمال کر رہے ہوں۔ فہرست پر کریں جیسے کہ یہاں کی گئی ہے اور اس کی ایک نقل اپنے پرس یا بٹوے میں اور ایک نقل اپنی گاڑی کے گلو کمپارٹمنٹ میں رکھیں۔ یہ فہرست اپنے ڈاکٹر یا فارماسسٹ سے ملاقات کے وقت ساتھ لے جائیں اور ان کے ساتھ مل کر اس فہرست کا جائزہ لیں۔

### اپنے ڈاکٹر اور فارماسسٹ سے بات کریں

- ▶ ان تمام ادویات کی فہرست بنائیں جو آپ استعمال کرتے ہیں۔
- ▶ یہ پوچھنا یاد رکھیں کہ یہ دوا آپ کی ڈرائیونگ کی صلاحیت پر اثر انداز ہوگی یا نہیں۔
- ▶ انتباہی لیبل ضرور پڑھیں اور یہ دریافت کرنا نہ بھولیں کہ اس دوا کے دیگر ادویات کے ساتھ مل کر کیا اثرات ہوں گے۔
- ▶ کاؤنٹر (یعنی اپنے طور پر) سے ادویات خریدتے وقت محتاط رہیں۔
- ▶ اگر آپ پر کوئی منفی ضمنی اثرات مرتب ہوں، خاص طور پر نئی دوا استعمال کرتے وقت تو اپنے ڈاکٹر یا فارماسسٹ سے رجوع کریں،
- ▶ اپنے ڈاکٹر یا فارماسسٹ سے مشورہ کیے بغیر کبھی بھی دوا کا استعمال نہ چھوڑیں اور نہ ہی خوراک میں تبدیلی کریں۔
- ▶ اگر آپ پریقین نہیں کہ کوئی دوا آپ کی ڈرائیونگ کی صلاحیت پر اثر انداز ہوگی یا نہیں تو اس صورت میں محتاط رہیں اور دوا کے استعمال کے بعد ڈرائیونگ نہ کریں۔

اپنے ڈاکٹر سے ہر زیر استعمال دوا (نسخے اور بغیر نسخے والی ادویات) کے ممکنہ اثرات کے بارے میں دریافت کریں۔ ڈاکٹر سے پوچھیں کہ آیا اس دوا سے آپ کی ڈرائیونگ پر کسی قسم کا اثر پڑ سکتا ہے یا نہیں۔

## میری ادویات کی ایکشن فہرست

| ادویات | تاریخ آغاز | کیا یہ دوا استعمال کرتے ہوئے مجھے ڈرائیونگ کرنی چاہئے؟ (جی ہاں یا جی نہیں) |
|--------|------------|--|
| .1     |            |  |
| .2     |            |  |
| .3     |            |  |
| .4     |            |  |
| .5     |            |  |
| .6     |            |  |
| .7     |            |  |
| .8     |            |  |
| .9     |            |  |
| .10    |            |  |
| .11    |            |  |
| .12    |            |  |
| .13    |            |  |
| .14    |            |  |
| .15    |            |  |

## 5. ڈرائیونگ کی اہلیت برقرار رکھنے کے لیے مفید مشقیں

صرف یہ جاننا اہم نہیں کہ عمر رسیدگی کی وجہ سے آپ کی ڈرائیونگ پر کیا اثرات مرتب ہوں گے، بلکہ مجموعی طور پر ایک صحت مندانہ طرز زندگی برقرار رکھنا بھی انتہائی اہمیت کا حامل ہے۔ صحت مند رہنے سے ڈرائیونگ کی اہلیت برقرار رہتی ہے اور آپ لمبے عرصے تک سڑک پر رہ سکتے ہیں۔ مندرجہ ذیل امور ذہن میں رکھیں:

- ▶ اپنے ڈاکٹر سے باقاعدگی کے ساتھ طبی، بصارت اور سماعت کا معائنہ کروائیں۔
- ▶ اچھی غذا لیں اور اپنی نیند پوری کریں۔
- ▶ مشقوں کے ذریعے جسمانی طور پر سرگرم رہیں (جیسے کہ چہل قدمی، باغبانی)۔
- ▶ مطالعے، پزل وغیرہ یا پتوں کے کھیل یا دیگر ذہنی آزمائش کے کھیلوں کے ذریعے ذہنی طور پر فعال رہیں۔
- ▶ ادویات کے ڈرائیونگ پر ممکنہ اثرات سے باخبر رہیں۔

ادویات کے جائزے کے ساتھ باقاعدہ معائنے کسی بھی قسم کے طبی مسائل کی شناخت اور ان کے علاج کے لیے ضروری ہیں۔ متوازن غذا، بھرپور نیند اور ذہنی طور پر فعال (مطالعہ کرنا، کراس ورڈ پزل یا پتے کھیلنا) رہنے سے بھی ڈرائیونگ کے وقت توجہ مرکوز رکھنے میں مدد ملتی ہے۔

باقاعدہ مشقوں سے آپ کی لچک، قوت، توازن اور ہم آہنگی میں اضافہ ہوگا۔ اس سے آپ کو گرنے سے محفوظ رہنے اور بہتر ڈرائیونگ کرنے میں مدد ملے گی!

اچھی خبر یہ ہے کہ آپ کسی بھی وقت مشقوں کا آغاز کر سکتے ہیں اور آپ کو فوری طور پر ذہنی و جسمانی لحاظ سے واضح فرق محسوس ہوگا۔ یہ جاننے کے لیے کہ آپ کس طرح جسمانی طور پر سرگرم ہو سکتے ہیں اور جسمانی سرگرمیوں کے حوالے سے ہدایات حاصل کرنے کے لیے اس کتابچے کا سیکشن 12 دیکھیں۔ آپ اپنی مقامی کمیونٹی یا بزرگوں کے مراکز میں عمر رسیدہ بالغان کے لیے ہونے والی مشقوں کی کلاس میں بھی شامل ہو سکتے ہیں۔ اس میں آپ کے لیے کئی دلچسپ کلاسیں (جیسے کہ ایکواٹکس، تائی چی، یوگا، رقص) موجود ہیں جن میں سے آپ کسی کا بھی انتخاب کر سکتے ہیں۔ نیا مشقی پروگرام شروع کرنے سے قبل اپنے ڈاکٹر سے صلاح و مشورہ کرنا نہ بھولیں۔

## 6. ڈرائیونگ کی عادتوں کے لیے چیک لسٹ

اپنی صلاحیتوں سے مکمل طور پر آگاہ ہونا، سڑک پر محفوظ رہنے کے لیے بے حد اہم ہے (یہ حفاظت صرف اپنے لیے ہی نہیں بلکہ مسافروں اور دیگر ڈرائیوروں کے لیے بھی ہے)۔

کئی لوگ عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ بغیر سوچے سمجھے اپنی ڈرائیونگ کی عادات میں تبدیلی لاتے ہیں۔ تاہم کچھ لوگ ان تبدیلیوں کو محسوس کرنے میں ناکام رہتے ہیں جو ان کی ڈرائیونگ پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ یہ سیکشن آپ کو چند ایسے مسائل یا مشکلات کی شناخت کرنے میں مدد دیتا ہے جو ڈرائیونگ کے وقت پیش آ سکتے ہیں۔ ہر مسئلے کے لیے، ڈرائیونگ کی کئی عادتیں اور تجاویز موجود ہیں جو آپ حفاظت بہتر بنانے کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔

بطور ڈرائیور ہمیں اپنی خوبیوں سے آگاہ ہونا چاہئے لیکن ساتھ میں اپنی خامیوں سے باخبر ہونا اور ایمانداری سے اپنی ڈرائیونگ کی صلاحیت اور اہلیت کا جائزہ لینا بھی بے حد اہم ہے۔ مندرجہ ذیل مشق مکمل کریں اور ڈرائیونگ کی محفوظ عادات کی شناخت کریں جو آپ کو سڑک پر محفوظ رکھ سکتی ہیں۔

یہ ایک ایسی مشق ہے جس سے آپ ایمانداری سے اپنی اہلیت کا جائزہ لے سکتے ہیں اور محفوظ ڈرائیونگ کے لیے اپنا ذاتی ایکشن پلان تشکیل دے سکتے ہیں اور یہ مشق آپ گھر پر اپنے طور پر یا خاندان کے کسی فرد کے ساتھ مکمل کر سکتے ہیں۔

◀ ہر اس بیان (مسئلہ یا مشکل) کے گرد دائرہ بنائیں جس کا آپ پر اطلاق ہوتا ہو، اس کے بعد،

◀ ان تجاویز کے گرد دائرہ بنائیں جو آپ کی نظر میں سب سے زیادہ فائدہ مند ہوں۔

## رات میں دیکھنے کی صلاحیت اور تیز روشنی

رات میں دیکھنے کی صلاحیت کم ہوجانے سے سڑک پر موجود اشاروں کو پڑھنا اور چلتے پھرتے لوگوں یا سائیکل چلاتے افراد کو دیکھنا مزید مشکل ہوجاتا ہے۔



- ◀ کیا آپ کو رات میں ڈرائیونگ کرتے وقت دیکھنے میں مشکل پیش آتی ہے؟
- ◀ کیا سورج یا دوسری گاڑیوں کی طرف سے آنے والی آنکھیں چندھیا دینے والی روشنی آپ کو مشکل میں ڈال دیتی ہے؟
- ◀ کیا آپ کو سڑک کے نامانوس اشاروں کو پڑھنے کے لیے گاڑی کی رفتار کم کرنی پڑتی ہے؟

### تجاویز:

- ◀ رات میں ڈرائیونگ سے پرہیز کریں
- ◀ اگر آپ کو رات میں ڈرائیونگ کرنے کی ضرورت پڑے تو آنکھوں کو 5 منٹ کے لیے اندھیرے کا عادی ہونے دیں
- ◀ سامنے سے آتی ہوئی ٹریفک کے بجائے سڑک کے سیدھے ہاتھ پر نظر رکھتے ہوئے تیز روشنی سے بچیں
- ◀ جہاں ممکن ہو وہاں روشن سڑکوں پر گاڑی چلائیں
- ◀ آنکھوں کا باقاعدگی سے معائنہ کروائیں
- ◀ اپنی ونڈ شیلڈ، اندر کے شیشے اور گاڑی کی بتیاں صاف رکھیں
- ◀ اعلیٰ معیار کے سن گلاسز استعمال کریں
- ◀ سورج غروب ہونے سے 30 منٹ قبل ہیڈ لائٹس جلا دیں
- ◀ اپنی نظروں کی عینک لگانا ہر گز نہ بھولیں۔ پرانی یا کسی اور کی عینک استعمال نہ کریں

## اطراف دیکھنے کی بصارت اور لچک

جیسے جیسے ہماری عمر میں اضافہ ہوتا ہے ہمیں اپنے اطراف نظر رکھنے کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے کہ ہمارے ارد گرد کیا ہو رہا ہے۔ گردن اور دھڑ کی لچک اپنے اطراف نظر ڈالنے میں مشکلات پیدا کر سکتی ہے۔



- ◀ کیا آپ کو مڑ کر اپنے بلائینڈ اسپاٹ کا جائزہ لینا مشکل لگتا ہے؟
- ◀ کیا کبھی کبھار آپ اطراف میں اچانک آنے والی گاڑیوں کی وجہ سے بوکھلا جاتے ہیں؟
- ◀ کیا کبھی کبھار آپ موڑ اور چورنگیوں پر موجود چلتے پھرتے راہگیر اور سائیکل سواروں کو دیکھنے میں ناکام رہتے ہیں؟

تجاویز:

- ◀ باقاعدگی سے جسم میں لچک پیدا کرنے والی مشقیں کریں
- ◀ اپنی گاڑی کے دونوں اطراف نظر رکھیں کہ آپ کے ارد گرد کیا ہو رہا ہے اور سامنے بھی دیکھتے رہیں
- ◀ آئینوں پر باقاعدگی سے نظر رکھیں۔ اپنے اطراف کے شیشوں کی درست سیٹنگ کر کے بائیں طرف کے بلائینڈ اسپاٹ کو کم کریں۔ سب سے پہلے، اپنا سر کھڑکی کی طرف جھکائیں، اپنے شیشے کو باہر کی جانب اس طرح سیٹ کریں کہ اندر کی طرف سے کنارہ دیکھنے پر آپ کو بمشکل اپنی گاڑی کی سائیڈ نظر آئے۔
- ◀ دوسری گاڑی کے بلائینڈ اسپاٹ میں گاڑی نہ چلائیں
- ◀ گاڑی پیچھے کرتے ہوئے ہمیشہ جائزہ لیں
- ◀ چورنگیوں اور موڑ پر راہ گیاروں کا خیال رکھیں۔ یاد رکھیں کہ انہیں آگے نکلنے کا پہلا حق حاصل ہے۔ اشاروں پر توجہ دیں، خاص طور پر کراس واک اور اسکول زون میں۔
- ◀ اگر ممکن ہو تو پارکنگ کی جگہ سے گاڑی ریورس (پیچھے کی جانب نہ چلائیں) نہ کریں
- ◀ اپنی گاڑی اس طرح پارک کریں کہ جاتے وقت آپ سیدھے نکل جائیں

## فیصلہ کرنا اور رد عمل

فاصلے کا تعین کرنے میں مشکلات اور سست رد عمل کی وجہ سے تیز ٹریفک میں ڈرائیونگ کرنا دشوار ثابت ہو سکتا ہے۔



- ▶ کیا زیادہ ٹریفک میں آپ کو ڈرائیونگ میں مشکلات پیش آتی ہیں؟
- ▶ کیا آپ کو دیگر گاڑیوں کا فاصلہ اور رفتار متعین کرنے میں مشکل ہوتی ہے؟
- ▶ کیا آپ سمجھتے ہیں کہ چیزیں اتنی تیزی سے آگے بڑھ رہی ہیں کہ آپ ڈرائیونگ کے اچھے فیصلے نہیں کر سکتے؟

### تجاویز:

- ▶ اپنی گاڑی کے اطراف میں فاضل جگہ رکھیں
- ▶ اپنے سامنے والی گاڑی سے اتنا فاصلہ رکھیں جو کم از کم 3 سیکنڈ کا ہو
- ▶ خراب موسم یا خراب سڑکوں پر رفتار کم کر دیں
- ▶ بریک کا استعمال ہموار اور بتدریج رکھیں
- ▶ یقینی بنائیں کہ جب آپ بائیں جانب مڑنے کے لیے انتظار کر رہے ہوں تو اگلے ٹائروں کا رخ سیدھ میں ہو
- ▶ بائیں مڑنے کی بجائے 3 مرتبہ دائیں طرف مڑیں
- ▶ اپنے سفر کی پہلے سے منصوبہ بندی کریں
- ▶ بریک لگاتے وقت پیچھے کا ٹریفک دکھانے والے شیشے پر نظر رکھیں
- ▶ دماغی طور پر چاق و چوبند رہیں (مثلاً پزل یا کراس ورڈ وغیرہ)
- ▶ خراب موسم میں ڈرائیونگ سے پرہیز کریں
- ▶ زیادہ ٹریفک اور ہائی وے پر ڈرائیونگ سے پرہیز کریں
- ▶ رفتار کی حد پر گاڑی چلائیں، بہت دھیمی رفتار سے گاڑی چلانا غیر محفوظ ہے
- ▶ ایسی سڑک پر منتقل ہوں جس پر رفتار کی حد کم ہو
- ▶ جہاں ممکن ہو وہاں درست لین میں گاڑی چلائیں
- ▶ اپنے ارادوں کا پہلے سے اظہار کریں
- ▶ شیشوں پر وقتاً فوقتاً نظر ڈالتے رہیں
- ▶ سفر کے متبادل طریقے استعمال کرنے پر غور کریں



## توجہ مرکوز رکھنا

توجہ میں تھوڑا سا بھی خلل پڑنے سے اہم معلومات نظر انداز ہو سکتی ہیں جیسے کہ لائٹیں، رکنے کے اشارے اور ٹریفک کی صورت حال۔



- ◀ کیا آپ ڈرائیونگ کرتے ہوئے توجہ کھو دیتے ہیں؟
- ◀ کیا آپ کبھی کبھار بغیر دیکھے لین تبدیل کر لیتے ہیں یا ٹریفک میں شامل ہوجاتے ہیں؟
- ◀ کیا آپ ٹریفک کی بہ نسبت تیز رفتاری یا دھیمی رفتار سے گاڑی چلاتے ہیں؟
- ◀ کیا ڈرائیونگ کرتے ہوئے آپ کی توجہ بٹ جاتی ہے یا ادھر ادھر کے خیالات آتے ہیں؟

### تجاویز:

- ◀ مسافروں، ریڈیو یا سیل فون کی وجہ سے اپنی توجہ نہ بٹنے دیں
- ◀ اپنے ریڈیو کی آواز کم کر دیں یا ریڈیو مکمل طور پر بند کر دیں
- ◀ ڈرائیونگ کے لیے درمیانی صبح کے وقت کا انتخاب کریں جب آپ مکمل طور پر آرام کر چکے ہوتے ہیں، ٹریفک کم ہوتا ہے، تیز روشنیاں نہیں ہوتیں اور ہر چیز واضح طور پر دکھائی دیتی ہے
- ◀ اپنی منزل مقصود تک کے سفر کی منصوبہ کریں تاکہ آپ کو کم سے کم سفر طے کرنا پڑے اور بائیں طرف کے موڑ کم سے کم ہوں
- ◀ مصروف سڑکوں پر جانے سے پرہیز کریں
- ◀ ہر تھوڑی دیر بعد ایک وقفہ لیں، آرام کرنے اور چہل قدمی کے لیے رکیں
- ◀ جب آپ تھکن کا شکار ہوجائیں تو کسی اور کو ڈرائیو کرنے دیں یا آرام کی خاطر رک جائیں
- ◀ گاڑی ریورس کرتے وقت یقینی بنائیں کہ آپ نے درست گئیر لگایا ہے اور آپ کا پیر درست پیڈل پر ہے
- ◀ اضطراب کی حالت میں ڈرائیونگ نہ کریں
- ◀ موڑ مڑتے وقت یا چورنگی میں داخل ہوتے وقت دونوں اطراف دو مرتبہ نظر ڈالیں
- ◀ ایسی صورت حال میں گاڑی نہ چلائیں جو آپ کو اضطراب میں مبتلا کرتی ہو
- ◀ لین تبدیل کرتے وقت یا ٹریفک میں شامل ہوتے وقت ہمیشہ شیشے پر نظر ڈالیں اور کاندھے کے اوپر سے پیچھے کی طرف دیکھیں

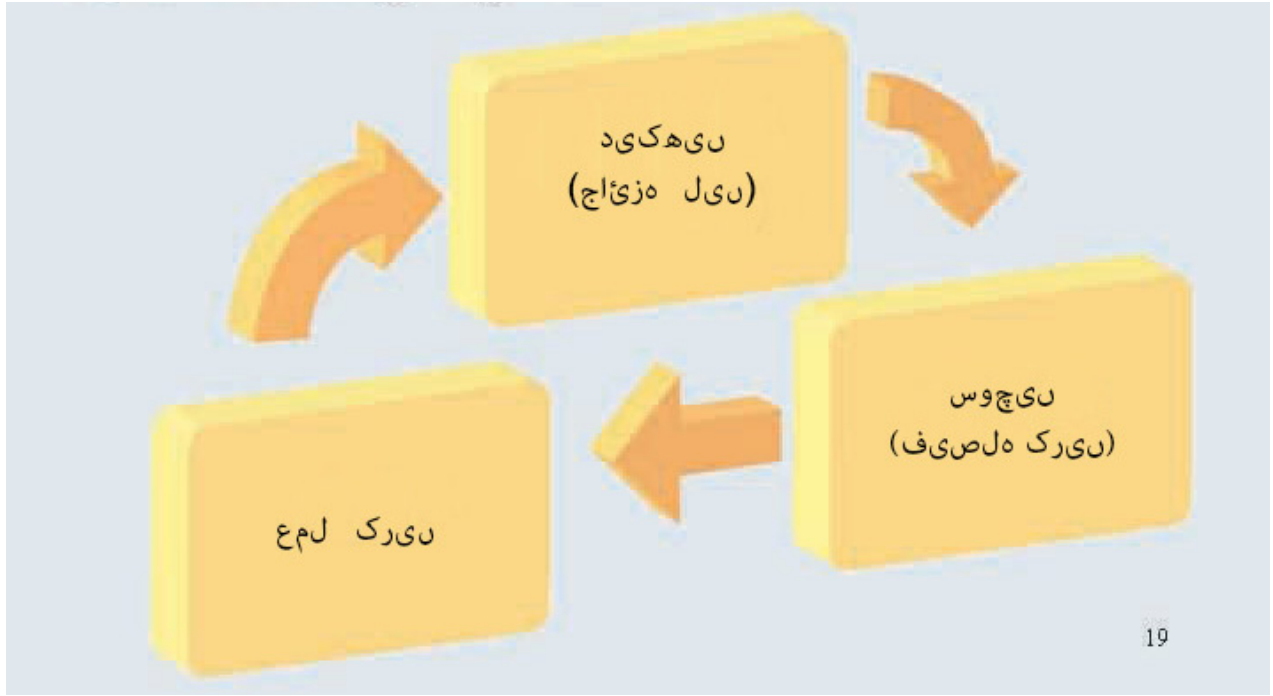
کلاس میں مباحثے کے دوران، ایسا ممکن ہے کہ آپ کے گروپ کے ذہن میں دیگر تجاویز آئی ہوں۔ ایسی تجاویز درج کریں جو آپ کے خیال میں سب سے زیادہ مفید ثابت ہو سکتی ہیں۔

محفوظ ڈرائیونگ کے لیے اس ذاتی ایکشن پلان میں تمام نکات شامل کرتے رہنا بے حد اہم ہے۔ جیسے جیسے آپ کی عمر میں اضافہ ہوگا آپ مزید تبدیلیاں محسوس کریں گے۔ آپ کو اس حوالے سے اپنی کوششیں جاری رکھنی چاہئیں جو اپنی ڈرائیونگ کو محفوظ بنانے کے لیے آپ کیا کر سکتے ہیں۔

آپ جتنی زیادہ مشکلات کا شکار ہوں اتنا ہی زیادہ اہم ہوتا ہے کہ آپ اپنی ڈرائیونگ کا بغور معائنہ کریں اور اپنے ڈاکٹر، فیملی اور دوست احباب سے مشورہ کرنے پر غور کریں۔

ڈرائیونگ بہتر بنانے کے لیے تبدیلیاں کرنے کا تمام تر انحصار ڈرائیوروں پر ہوتا ہے۔

## 7. محفوظ ڈرائیونگ کی سائیکل



**دیکھیں (جائزہ لیں)**  
دیکھنے (جائزہ لینے) کا مطلب ہے اپنے اطراف موجود ہر چیز پر توجہ رکھنا بشمول اس پہلو کے کہ دیگر ڈرائیور کیا کر رہے ہیں۔ آپ کو ہمیشہ اس بات سے باخبر ہونا چاہئے کہ آپ کی گاڑی کے سامنے، پیچھے اور دونوں اطراف کیا ہو رہا ہے۔ یہ یاد رکھیں کہ آپ کو اپنی نظریں سڑک پر تھوڑے فاصلے پر رکھنی ہیں۔ جیسے جیسے ہماری عمر بڑھتی ہے ہم صرف سامنے سڑک پر اپنی توجہ مرکوز رکھتے ہیں۔ جتنی جلدی ہم مسئلہ دیکھیں یا سنیں گے، رد عمل کے لیے اتنا ہی زیادہ وقت ہمارے پاس ہوگا۔ دیکھنے کی مثالوں میں شامل ہیں: آپ سامنے موجود گاڑی کی بریک لائٹس، سامنے چورنگی پر ہنگامی گاڑی (ایمبولینس، فائر انجن وغیرہ)، آپ کے سامنے سڑک پر مڑتی ہوئی گاڑی، بجتا ہوا ہارن، یا سڑک کے اشارے اور ٹریفک کی بتیاں۔

**سوچیں (فیصلہ کریں)**  
اب جبکہ آپ مکمل طور پر باخبر ہیں کہ سڑک پر کیا ہو رہا ہے، اب آپ کو ان حالات و واقعات کو سمجھنا ہوگا اور یہ فیصلہ کرنا ہوگا کہ آپ نے جو کچھ دیکھا اور سنا ہے اس کی بنیاد پر کیا رد عمل ہونا چاہئے۔ مثال کے طور پر: آپ کے سامنے والی گاڑی نے بریک لائٹس کیوں جلائیں؟ کیا آپ کو بھی رفتار کم کر دینی چاہئے؟ آپ کے پیچھے موجود گاڑی کتنی قریب ہے؟ کیا یہ آواز سائرن کی ہے؟ یہ آواز کہاں سے آرہی ہے؟

**عمل کریں**  
آخر میں آپ کو عمل کرنا ہوگا۔ مثال کے طور پر اگر آپ کو سامنے ایک چورنگی نظر آئے جہاں رکنے کا اشارہ ہو، تو آپ کو پیچھے دیکھنے والے شیشے میں نظر ڈالنی ہوگی اور بتدریج بریک لگانے ہوں گے اور اسی انداز میں آپ اطمینان کے ساتھ سامنے والی گاڑی سے ایک محفوظ فاصلے پر مکمل طور پر رک جائیں گے۔

ڈرائیونگ میں منطقی طرز عمل اپنانے سے کافی فرق پڑ سکتا ہے۔

## 8. حالات جن میں ڈرائیونگ پر خطر ہو سکتی ہے

80 سال اور اس سے زائد عمر کے ڈرائیور عام طور پر بے حد ذمہ دار ڈرائیور ہوتے ہیں، تاہم، تصادم میں سامنے آنے والوں کی اکثریت بھی عمر کے اسی حصے سے تعلق رکھتی ہے۔ تصادم یا حادثے کی صورت میں عمر رسیدہ افراد کے مہلک انداز میں زخمی ہونے کا خدشہ بھی جوان ڈرائیوروں کی بہ نسبت زیادہ ہوتا ہے۔

تصادم سے بچنے کے لیے، ان حالات سے آگاہ ہونا اہم ہے جو 80 سال یا اس سے زائد عمر کے ڈرائیوروں کے لیے بے حد پر خطر ثابت ہو سکتے ہیں۔ آپ ان حالات سے بچنے یا نمٹنے کے لیے منصوبہ بندی کر سکتے ہیں۔ - جہاں ممکن ہو، وہاں پہلے سے منصوبہ بندی کریں۔

ایک حکمت عملی اپنی ڈرائیونگ کے لیے ضابطے بنانا ہے۔ اس میں ممکنہ طور پر مندرجہ ذیل حالات سے بچنا شامل ہے:

- ◀ خراب موسم میں گاڑی چلانا (جیسے کہ دھواں دار بارش، برف کے طوفان/اولے، کہر کے موسم میں)
- ◀ رات کے وقت گاڑی چلانا
- ◀ زیادہ ٹریفک میں گاڑی چلانا (رش کے وقت فری وے یا ہائی وے پر)
- ◀ خراب سڑکوں پر گاڑی چلانا (ناہموار، ٹوٹی پھوٹی یا ریت کی سڑک پر)
- ◀ لمبے فاصلے کے لیے ڈرائیونگ کرنا یا نامانوس راستوں پر سفر کرنا

جب بھی ممکن ہو، تیز رفتار ٹریفک میں ڈرائیونگ کرنے سے بچنا بہتر ہوتا ہے۔

اگرچہ ڈرائیونگ کئی موقعوں پر مشکل ثابت ہو سکتی ہے، امید افزاء امر یہ ہے کہ آپ اپنے آپ اور دیگر افراد کو محفوظ رکھنے کے لیے بہت سے اقدامات کر سکتے ہیں اور ساتھ ساتھ ڈرائیونگ کے فوائد سے بھی لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔ پہلے بتائی گئیں تجاویز کے علاوہ، سڑک کے قوانین و ضوابط سے آگاہ ہونا بھی محفوظ ڈرائیونگ کے لیے بے حد اہم ہے۔

خصوصی توجہ کے حامل پہلوؤں میں مندرجہ ذیل شامل ہیں:

- ◀ چورنگیاں
- ◀ دوسروں کو راستہ دینا (گزرنے کا حق)
- ◀ مڑنا (خاص طور پر بائیں طرف کے موڑ)

◀ ٹریفک میں شامل ہونا (سڑک پر آنا یا باہر نکلنا)

◀ تعاقبی فاصلہ

◀ ریورس کرنا

مندرجہ ذیل مثالیں، اونٹاریو وزارت ٹرانسپورٹیشن کی جانب سے شائع کردہ سرکاری ڈرائیور کے کتابچے سے لی گئی ہیں۔ آپ کو چاہئے کہ ان حالات کا جائزہ لیں تاکہ محفوظ ڈرائیونگ کے حوالے سے معلومات ذہن نشین ہو سکیں۔ کتابچے کی نقل اپنے ساتھ رکھیں۔ اس میں محفوظ ڈرائیونگ کے لیے دیگر کئی مفید تجاویز موجود ہیں۔

ڈرائیونگ میں منطقی طرز عمل اپنانے سے کافی فرق پڑ سکتا ہے۔

ہمیشہ مندرجہ ذیل نکات ذہن میں رکھیں:

◀ دیکھیں (جائزہ لیں) – اپنے اطراف موجود ہر چیز پر توجہ رکھیں۔

◀ سوچیں (فیصلہ کریں) – جو کچھ آپ نے دیکھا ہے اسے سمجھیں اور فیصلہ کریں کہ آپ کو اب کیا کرنا ہے۔

◀ اپنے فیصلے پر عمل کریں۔

## ریورس کرنا

جب آپ گاڑی ریورس کر رہے ہوں (یا پارک کر رہے ہوں) تو مندرجہ ذیل نکات ذہن میں رکھیں:

◀ رفتار کم رکھیں

◀ یقینی بنائیں کہ آپ درست گئیر اور پیڈل استعمال کر رہے ہیں

◀ دیکھیں راستہ صاف ہے یا نہیں۔ ہمیشہ جائزہ لیں کہ کہیں راہ گیر یا سائیکل سوار تو موجود نہیں

◀ اگر سیدھ میں یا دائیں طرف ریورس کر رہے ہوں تو اپنے جسم اور سر کو دائیں طرف موڑیں اور پیچھے کی جانب دیکھیں

◀ اگر بائیں طرف ریورس کر رہے ہوں تو بائیں طرف مڑیں اور کاندھے کے اوپر سے پیچھے کی جانب دیکھیں

◀ دوسرے کاندھے سے بھی ہمیشہ ایک نظر ڈالیں

◀ اگر آپ ریورس کرتے وقت موڑ کاٹ رہے ہوں تو یقینی بنائیں کہ آپ کی گاڑی کے آگے کافی جگہ ہے تاکہ کسی چیز سے تصادم کا خطرہ نہ ہو



چورنگیوں کی طرف بڑھتے ہوئے رفتار کم کر دیں۔ ٹریفک، ارد گرد نظر ڈالنے کے اشارے، رکنے کے اشارے، ٹریفک کی بتیاں، سائیکل سواروں اور راہ گیروں پر نظر رکھیں۔

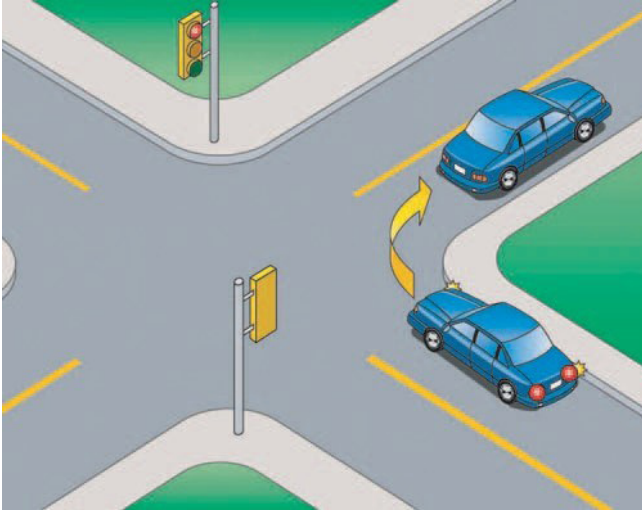
چورنگیوں کی دو اقسام ہوتی ہیں: ایک جنہیں کنٹرول کیا جا رہا ہو اور وہ جنہیں کنٹرول نہ کیا جا رہا ہو۔ کنٹرول کی جانے والی چورنگیوں پر ٹریفک کی بتیاں، ارد گرد نظر ڈالنے یا رکنے کے اشارے موجود ہوتے ہیں۔ سبز بتی جلنے پر چورنگی مناسب رفتار کے ساتھ پار کریں۔ اگر سبز بتی جلنے کے بعد کچھ وقت بیت چکا ہے تو رکنے کے لیے تیار رہیں۔ اگر چورنگی سے آگے کی سڑک ٹریفک کی وجہ سے جام ہے تو چورنگی میں داخل ہونے سے قبل رکننا یاد رکھیں تاکہ بتی تبدیل ہونے پر آپ ٹریفک بلاک کرنے کا باعث نہ بنیں۔

ایسی چورنگیوں پر تمام گاڑیوں کو رکننا ہوتا ہے جنہیں کنٹرول نہ کیا جا رہا ہو۔ اگر دو گاڑیاں ایک ساتھ چورنگی پر پہنچیں تو دائیں طرف موجود گاڑی پہلے آگے جائے گی۔

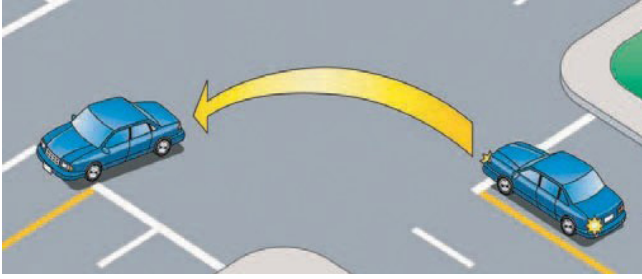
### دائیں طرف مڑنا

دائیں طرف مڑنے کا درست طریقہ درج ذیل ہے:

- ▶ دائیں طرف کے لین سے مڑیں اور اسی لین میں داخل ہوں
- ▶ پہلے سے اشارہ دیں
- ▶ آگے دیکھیں، اس کے بعد بائیں اور دائیں جانب نظر ڈالیں
- ▶ اس کے بعد بائیں طرف دوبارہ نظر ڈالیں
- ▶ اپنے بائیں طرف کے بلائینڈ اسپاٹ کا جائزہ لیں
- ▶ موڑ کاٹیں



## بائیں طرف مڑنا



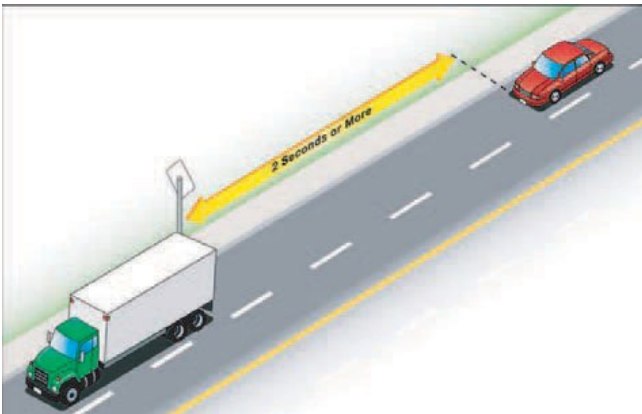
بائیں طرف مڑنے کا درست طریقہ درج ذیل ہے:

- ▶ پہلے سے اشارہ دیں
- ▶ جب راستہ صاف ہو تو بائیں طرف کے لین میں داخل ہوں
- ▶ آگے دیکھیں، پھر بائیں اور دائیں جانب اور پھر بائیں طرف نظر ڈالیں
- ▶ اپنے بلائنڈ اسپاٹ کا جائزہ لیں
- ▶ جب راستہ صاف ہو تو موڑ کاٹیں
- ▶ اگر اسٹاپ سے موڑ کاٹ رہے ہوں تو اپنے اگلے پہلے اس وقت تک سیدھ میں رکھیں جب تک آپ موڑ کاٹنے کے لیے تیار نہ ہوں
- ▶ جب موڑ کاٹ چکیں تو دائیں طرف کے لین میں اس وقت واپس آجائیں جب ایسا کرنا محفوظ ہو

یہ ذہن میں رکھیں کہ کبھی کبھار آپ بجائے بائیں طرف موڑ کاٹنے کے تین دائیں طرف کے موڑ (بلاک کے گرد ایک سمت میں گاڑی گھما کر لائیں) کاٹ سکتے ہیں۔

## عقبی فاصلہ

«2 سیکنڈ کا اصول» آپ کو ڈرائیونگ کے مثالی حالات میں محفوظ عقبی فاصلے کا تعین کرنے میں مدد فراہم کرتا ہے۔ سست رد عمل کی وجہ سے عمر رسیدہ ڈرائیوروں کو «3 سیکنڈ کا اصول» استعمال کرنا چاہئے۔

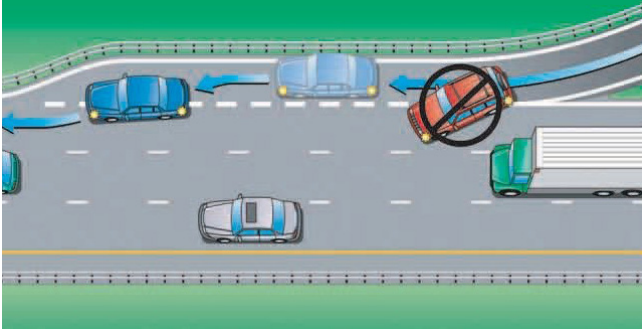


- ▶ سڑک پر کوئی شناخت منتخب کریں، جیسے کہ سڑک پر لگا اشارہ یا ٹیلی فون کا کھمبا
- ▶ جب سامنے والی گاڑی کا عقبی حصہ اس شناخت کو پار کرے تو گنتیں «ایک ہزار ایک، ایک ہزار دو اور ایک ہزار تین»
- ▶ جب آپ کی گاڑی کا اگلا حصہ اس شناخت تک پہنچے تو گنتی روک دیں

اگر آپ شناخت تک «ایک ہزار تین» مکمل طور پر گننے سے قبل پہنچ جائیں تو آپ کا عقبی فاصلہ بہت کم ہے۔  
خراب سڑکوں اور خراب موسم میں، اپنی گاڑی کو بحفاظت روکنے کے لیے یہ فاصلہ مزید بڑھا دیں۔

## ٹریفک میں شامل ہونا

ٹریفک میں شامل ہونے کا درست طریقہ کار درج ذیل ہے:



▶ جب آپ داخلی گزر گاہ پر ہوں تو اپنے بلائینڈ اسپاٹ کا جائزہ لیں

▶ جب آپ تیز رفتار لین میں داخل ہوں تو اشارہ دیں اور اپنی گاڑی کی رفتار بڑھا کر دیگر گاڑیوں کی رفتار کے برابر کر دیں

▶ پر اطمینان انداز میں ٹریفک میں شامل ہوجائیں

اگر آپ فری وے پر اضطراب محسوس کرتے ہوں اور گاڑیوں کی رفتار حد سے زیادہ تیز معلوم ہوتی ہو تو اپنی منزل تک پہنچنے کے لیے کم مصروف سڑکوں کا استعمال کریں جہاں ٹریفک کی رفتار کم ہو۔ پہلے سے منصوبہ بندی کریں۔

جب کبھی ممکن ہو تیز رفتار ٹریفک سے بچنا بہتر ثابت ہوتا ہے۔

## 9. اشاروں کی اہمیت

سڑک کے قوانین کے علاوہ آپ کو سڑک پر موجود اشاروں پر بھی توجہ دینی ہوتی ہے۔ سڑک پر لگے اشارے اور ٹریفک کی لائٹیں اہم ہیں کیونکہ یہ ہمیں آگاہ کرتی ہیں کہ کن چیزوں پر نظر رکھنی ہے اور سڑک پر کیا کرنا ہے اور کیا نہیں کرنا۔ اگر آپ ٹریفک کی لائٹیں اور سڑک کے اشاروں پر عمل نہ کریں تو آپ پر جرمانہ عائد کیا جا سکتا ہے۔ اگر آپ ان اشاروں کو نظر انداز کر دیں یا آپ کو ان کا مطلب نہ معلوم ہو تو یہ آپ، دیگر ڈرائیوروں اور راہ گیروں کے لیے بے حد خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔ آپ کا ان اشاروں سے مانوس ہونا لازمی ہے۔ جب آپ 60 کلومیٹر فی گھنٹہ کی رفتار سے جا رہے ہوں تو آپ کے پاس اتنا وقت نہیں ہوتا کہ ڈرائیور کا کتابچہ نکال کر اشارے کا مطلب دیکھیں۔ چند اقسام کے اشاروں کا جائزہ نیچے پیش کیا گیا ہے۔



سڑک کے اشاروں کے حوالے سے اپنی معلومات کو ذہن نشین کرنا ہمیشہ فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔ سڑک کے قوانین اور سڑک کے تمام اشاروں سے مانوس رہنے کے لیے اپنے سرکاری ڈرائیوروں کے کتابچے کا باقاعدگی سے جائزہ لیتے رہیں۔

درج ذیل میں مختلف اقسام کے اشاروں کی مثالیں پیش کی گئی ہیں۔ یاد رکھیں کہ ڈرائیونگ کرتے وقت آپ کو ہمیشہ چوکنا رہنا چاہئے اور ہر 5 سیکنڈ بعد دیکھنا چاہئے کہ کہیں کوئی اشارہ تو موجود نہیں کیونکہ یہ آگے کی معلومات فراہم کرتے ہیں۔

## انضباطی اشارے



اس چورنگی پر بائیں جانب نہ مڑیں



اس سڑک پر داخل نہ ہوں



ٹریفک صرف ایک سمت میں سفر کر سکتی ہے



سرخ بتی پر دائیں جانب نہ مڑیں

انضباطی اشاروں میں پس منظر اکثر سفید ہوتا ہے اور اشارے سیاہ رنگ کے ہوتے ہیں۔ ان میں اضافی طور پر سبز یا سرخ رنگ استعمال کیے جا سکتے ہیں۔ یہ اشارے مخصوص ہدایات دیتے ہیں کہ کیا کرنا ہے اور کس چیز کی اجازت ہے اور کس چیز کی اجازت نہیں ہے۔

## انتباہی اشارے



آگے والا لین سڑک پر کام کی وجہ سے بند ہے۔ رفتار کی حد پر عمل کریں اور کھلے لین میں ٹریفک کے ساتھ شامل ہوجائیں۔



آگے والی سڑک ایک تقسیم کے ذریعے دو علیحدہ سڑکوں میں بٹی ہوئی ہے۔ دائیں طرف والی سڑک پر رہیں۔ ہر سڑک پر ایک سمت میں سفر کرنے والی ٹریفک موجود ہے۔



آگے ٹریفک لائٹیں ہیں۔ رفتار کم کریں۔

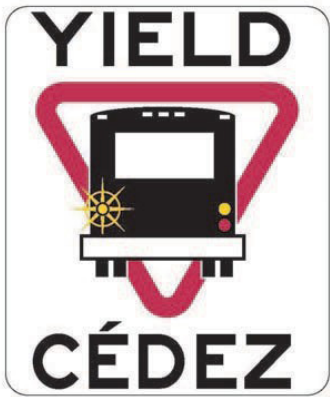


دیگر اشاروں کی مثالوں میں راستہ دینا، ریلوے کراسنگ اور آگے رکنے کا اشارہ ہے کے اشارے شامل ہیں اور ساتھ ساتھ تعمیراتی کام، سست رفتار گاڑی اور سمتی اشارے وغیرہ بھی شامل ہیں۔ یہ بے انتہا اہم ہے کہ ہم ان اشاروں کی ہدایات پر توجہ دیں تاکہ ہمیں محفوظ ڈرائیونگ میں مدد مل سکے۔

### سڑک کے دیگر اہم اصول

◀ بسوں کو راستہ دینا

◀ ہنگامی گاڑیاں



بسوں کو راستہ دینا ہمیشہ انکساری کا ثبوت دیتا ہے۔ سفری بس کو راستہ دینا قوانین میں شامل ہے جس پر عقب میں اشارہ موجود ہوتا ہے، جو اس بات کی ہدایت دیتا ہے کہ بس بے سے دوبارہ اپنے لین میں داخل ہوں۔

یہ اشارہ بس کے عقبی حصے میں، بائیں طرف کی اشارہ دینے والی بتی سے ذرا اوپر، موجود ہوتا ہے۔

جب پولیس، آگ بجھانے والی ایمبولینس یا دیگر ہنگامی حالات سے نمٹنے والی گاڑی، جلتی بجھتی بتیوں یا بجتے سائرن کے ساتھ، کسی بھی سمت سے آرہی ہو تو گاڑیوں کا یہ فرض ہے کہ وہ دائیں طرف ہو جائیں اور اپنی گاڑیاں روک دیں۔ گاڑیوں کو چورنگی پر بھی لازمی طور پر ہنگامی گاڑیوں کے لیے راستہ کھلا چھوڑ دینا چاہئے۔

قانون کا یہ تقاضا ہے کہ جب ڈرائیور رکی ہوئی ہنگامی گاڑی کے قریب پہنچے جس کی سرخ بتیاں جل رہی ہوں (ایک لین میں ایک ہی سمت میں یا بازو سے گزرتے ہوئے) تو اپنی گاڑی کی رفتار کم کر لے اور محتاط انداز میں آگے بڑھے۔ اگر سڑک پر دو یا زائد لین ہوں تو گاڑی چلانے والے کو چاہئے کہ وہ دوسرے لین میں چلا جائے اگر ایسا کرنا محفوظ ہو۔

## 10. ڈرائیونگ کے متبادل

### ایک بڑا فیصلہ

اگرچہ اس کتابچے میں موجود تجاویز آپ کی ڈرائیونگ کو مزید محفوظ اور آرام دہ بنانے میں مدد کر سکتی ہیں، لیکن ایک وقت ایسا آتا ہے جب ہمیں اپنے ڈرائیونگ کو محدود کرنے یا مکمل طور پر چھوڑ دینے کے بارے میں سوچنا پڑتا ہے۔ یہ ایک ذمہ دارانہ اقدام ہے۔

اکثر یہ کوئی آسان فیصلہ نہیں ہوتا۔ ہم اپنی گاڑی خریداری، بینک کے کاموں، ملاقاتوں اور ساتھ ساتھ سماجی و تفریحی سرگرمیوں کے لیے استعمال کرتے ہیں۔ ہم دوسروں پر بوجہ نہیں بننا چاہتے اور خود ڈرائیونگ کرتے ہوئے جو آزادی حاصل ہوتی ہے اس کی قدر کرتے ہیں۔

کچھ لوگ اس حقیقت کو شاید جھٹلائیں گے کہ وہ اب محفوظ ڈرائیور نہیں رہے۔ کچھ لوگ غصہ یا اضطراب محسوس کریں گے۔ اگرچہ یہ احساسات عمومی ہیں لیکن یہ جاننا بہتر ہے کہ ایسے عمر رسیدہ افراد موجود ہیں جنہوں نے اپنے طرز زندگی میں تبدیلی کرتے ہوئے کامیابی کے ساتھ ڈرائیونگ محدود کر دی یا مکمل طور پر ترک کر دی اور آپ بھی ایسا کر سکتے ہیں۔

### وہ امور جن کا خیال رکھنا چاہئے

کئی افراد بتدریج اپنی ڈرائیونگ محدود کر دیتے ہیں یہاں تک کہ ایک دن وہ مکمل طور پر ڈرائیونگ ترک کر دیتے ہیں۔ دیگر ڈرائیوروں کو یہ فیصلہ کرنے میں مشکل کا سامنا کرنا پڑتا ہے کہ کب انہیں اپنی ڈرائیونگ محدود کرنی چاہئے۔ یہاں پر کچھ انتباہی اشارے دیے گئے ہیں جو آپ کو خبردار کر سکتے ہیں کہ اب آپ محفوظ ڈرائیور نہیں ہیں اور آپ کو متبادل راستوں پر غور کرنے کی ضرورت ہے:

- ◀ کیا میں اسٹئیرنگ کے پیچھے بیٹھ کر اضطراب کا شکار ہوتا ہوں؟
- ◀ کیا دیگر ڈرائیور اکثر مجھے ہارن دیتے ہیں؟
- ◀ کیا میرے ساتھ ہلکی سی ٹکر اور بہت قریب سے بچنے کے کئی واقعات پیش آ چکے ہیں؟
- ◀ کیا میری فیملی اور دوست احباب میری ڈرائیونگ کی وجہ سے پریشان ہیں؟
- ◀ کیا میرے بچے مجھے اپنے پوتے/پوتیوں/نواسے نواسیوں کے ساتھ ڈرائیونگ کرنے دیتے ہیں؟
- ◀ کیا میں ڈرائیونگ کرتے ہوئے کبھی راستہ بھٹکا ہوں یا بھول گیا ہوں کہ میں کہاں جا رہا تھا؟
- ◀ کیا مجھے جسمانی اور/یا ذہنی طور پر کسی ایسے مسئلے کا سامنا ہے جو محفوظ ڈرائیونگ کو میرے لیے مشکل بناتا ہو؟

اگر آپ نے ان میں سے کئی سوالات کا جواب جی ہاں میں دیا ہے تو اب وقت آ گیا ہے کہ آپ آگے کی منصوبہ بندی کریں اور ڈرائیونگ کے متبادل تلاش کریں۔

## مستقبل کی منصوبہ بندی

ہمیشہ خود ڈرائیونگ کرنے کی بجائے، بسوں، ٹیکسیوں یا دیگر افراد کے ساتھ سفر کرنے کی کوشش کریں۔ اور اگر آپ اپنے گھر سے کسی اپارٹمنٹ، فلیٹ یا عمر رسیدہ رسیدہ افراد کی رہائش میں منتقل ہونے کا فیصلہ کر رہے ہیں تو ایسی جگہ منتخب کریں جہاں سے پبلک ٹرانسپورٹ کی سہولت قریب ہو یا وہ جگہ سٹل سروس فراہم کرتی ہو۔

آپ کی ڈرائیونگ کی صلاحیت اچانک متاثر ہو سکتی ہے۔ یہ اہم ہے کہ آپ پہلے ہی سے ڈرائیونگ کے متبادل کے بارے میں سوچنا شروع کر دیں اور یہ سوچ کر منصوبہ بندی کریں کہ ایک دن آپ ڈرائیونگ کرنے کے قابل نہیں ہوں گے۔

اپنی فیملی، دوستوں اور ڈاکٹر سے بات کریں۔ وہ سب ایک ساتھ مل کر یہ فیصلہ کرنے میں مدد دے سکتے ہیں کہ کس حد تک ڈرائیونگ آپ کے لیے مناسب ہے اور آپ کے لیے متبادل ذرائع بھی تلاش کر سکتے ہیں۔

پہلے سے منصوبہ بندی کرنے سے اضطراب اور پریشانی کم ہو جاتی ہے اور اگر آپ اچانک ڈرائیونگ کے قابل نہ رہیں تو مسئلہ نہیں ہوتا۔ ہمیشہ تیار رہنا بہترین طریقہ ہے۔

## متبادل ذرائع

ڈرائیونگ کے کئی متبادل ذرائع ہیں۔ معلوم کریں کہ آپ کے علاقے میں کون سی سہولیات دستیاب ہیں اور ان سہولیات کو آزمائیں:



- ◀ بسیں، ٹیکسیاں اور پبلک ٹرانسپورٹ کی دیگر سہولیات
- ◀ دوستوں اور فیملی میں سے کسی کی ڈرائیونگ خدمات حاصل کرنا
- ◀ ایسی گاڑی رکھنا جو آپ کے لیے دوسرے افراد ڈرائیو کرتے ہوں
- ◀ وین/بس کی پک اپ خدمات حاصل کرنا اور عمر رسیدہ افراد کی رہائشوں اور دیگر گروپس سے ٹرانسپورٹ کی سہولت کا تقاضا کرنا
- ◀ ٹیکسی واؤچرز کا استعمال
- ◀ پیدل چلنا
- ◀ چند رضاکار گروپس عمر رسیدہ افراد کو مفت سفر کی سہولت فراہم کرتے ہیں (مزید معلومات کے لیے کتابچے کا پچھلا حصہ دیکھیں)

W پیدل چلنا ڈرائیونگ کا ایک زبردست متبادل ہے کیونکہ اس سے نہ صرف ماحولیاتی آلودگی کم ہوتی ہے بلکہ آپ جسمانی طور پر بھی سرگرم ہو جاتے ہیں۔ عمر بڑھنے کے ساتھ ہماری چلنے کی رفتار کم ہو جاتی ہے۔ بطور راہ گیر ہمیں چورنگی عبور کرنے یا خطرے کی راہ سے ہٹنے کے لیے زیادہ وقت درکار ہوتا ہے۔

لائٹ پر سڑک پار کرنے کے لیے اپنے آپ کو کافی وقت دینا یاد رکھیں اور ساتھ ساتھ چورنگیوں پر حدود سے کافی اندر کھڑے ہوں۔

### قیمت

ایک مسئلہ جو ہمیں ٹیکسیوں کے استعمال سے دور رکھتا ہے وہ قیمت کا ہے۔ کئی ٹیکسی کمپنیاں بکثرت سفر کرنے والوں کے لیے چٹ (واؤچر) سسٹم پیش کرتی ہیں جس سے قیمت میں کمی آ جاتی ہے۔ اگرچہ اس حوالے سے کوئی سوال نہیں کہ ٹیکسی کے کرایوں میں اچھا خاصا بل بن جاتا ہے مگر آپ نے کبھی سوچا ہے کہ اپنی گاڑی استعمال کرنے میں کتنا خرچہ آتا ہے؟ ان خرچوں کا تقابل کرنا مفید ثابت ہو سکتا ہے خاص طور پر اگر آپ خریداری، بینک کے کاموں، چرچ جانے، دوستوں سے ملاقات وغیرہ کے لیے اکثر صرف اپنے ہی علاقے میں ڈرائیو کرتے ہوں۔

## 11. آخری یاد دہانیاں

- ◀ سڑک پر محفوظ ڈرائیونگ کی ذمہ داری ہم سب پر عائد ہوتی ہے۔
- ◀ اپنی خوبیوں اور خامیوں کو پہچانیں۔
- ◀ باقاعدہ معائنہ کروائیں اور اپنے ڈاکٹر سے صلاح و مشورہ کریں۔
- ◀ ادویات کے استعمال میں محتاط رہیں۔
- ◀ پر خطر ڈرائیونگ حالات سے بچیں اور جہاں ممکن ہو وہاں پہلے سے منصوبہ بندی کریں۔
- ◀ محفوظ ڈرائیونگ کے طریقہ کار اور سڑک کے اشاروں کا جائزہ لیں۔
- ◀ ڈرائیونگ کے متبادل طریقوں پر غور کریں اور اپنی فیملی سے بات کریں۔

## 12. مزید معلومات

### ڈرائیور لائسنسنگ کی معلومات

- ▶ اپنے ڈرائیور لائسنس کے بارے میں سوالات کے جواب دینے کے لیے، وزارت ٹرانسپورٹیشن سے رابطہ کریں:
- ▶ ٹول فری 1-800-387-3445
- ▶ 416-235-2999

### عمر رسیدہ افراد کے بارے میں معلومات

- ▶ عمر رسیدہ ڈرائیور کے تحفظ یا عمر رسیدہ ڈرائیوروں کے ایجوکیشن پروگرامز کے بارے میں مزید معلومات حاصل کرنے کے لیے:
- ▶ [www.seniors.gov.on.ca](http://www.seniors.gov.on.ca) یا 1-888-910-1999 پر اونٹاریو سینئرز سیکریٹریٹ سے رابطہ کریں
- ▶ [www.safetycouncil.org](http://www.safetycouncil.org) یا 613-739-1535 پر کینیڈا سیفٹی کونسل سے رابطہ کریں
- ▶ [www.caa.ca](http://www.caa.ca) یا 613-247-0117 پر کینیڈین آٹوموبائل ایسوسی ایشن سے رابطہ کریں
- ▶ سینئرز کینیڈا ([www.seniors.gc.ca](http://www.seniors.gc.ca)) یا فون (1-800-622-6232)
- ▶ نیشنل بلو پرنٹ فار انجری پریونشن ان اولڈر ڈرائیورز (قومی بلو پرنٹ برائے تحفظ عمر رسیدہ ڈرائیورز – رابطہ کریں [www.olderdriversafety.ca](http://www.olderdriversafety.ca) – یہ عمر رسیدہ ڈرائیوروں میں محفوظ ڈرائیونگ کو فروغ دینے کے لیے کینیڈین ایسوسی ایشن آف آکیوپیشنل تھراپسٹس اور پبلک ہیلتھ ایجنسی آف کینیڈا کی شراکت سے تشکیل دیا گیا ہے)
- ▶ جسمانی طور پر سرگرم کس طرح رہنا ہے یہ جاننے کے لیے اور کینیڈین سوسائٹی فار ایکسرسائز فزیولوجی (CSEP) کی جسمانی سرگرمی کے حوالے سے ہدایات حاصل کرنے کے لیے، ان کی ویب سائٹ پر جائیں:
- ▶ <http://www.csep.ca/english/view.asp?x=804>
- ▶ ٹول فری: 1-877-651-3755
- ▶ یہ جاننے کے لیے کہ آپ کے علاقے میں عمر رسیدہ افراد کے لیے خصوصی ٹرانسپورٹ کی خدمات ہیں یا نہیں، سینئرز انفو لائن کال کریں
- ▶ ٹول فری: 1-888-910-1999
- ▶ ٹورنٹو میں: 416-314-7511

◀ GO ٹرانزٹ ایسی ٹرینیں اور بسیں چلاتا ہے جو ٹورنٹو کو دیگر علاقوں سے ملاتی ہیں۔ 65 سال اور اس سے زائد عمر کے افراد نصف کرایے پر سفر کر سکتے ہیں۔ تمام GO ٹرینوں میں وہیل چئیر کے لیے ڈھلان لگی ہوتی ہے اور کئی GO نیچے «جھک» جاتی ہیں تاکہ ہر کوئی آسانی سے سوار ہو سکے۔ GO ٹرانزٹ کے راستوں اور شیڈول کے لیے رابطہ کریں:

◀ ٹول فری: 1-888-438-6646

◀ ٹورنٹو میں: 416-869-3200

### صحت سے متعلق پچہ گچہ

◀ پبلک ہیلتھ ایجنسی آف کینیڈا (www.publichealth.gc.ca/seniors؛ 416-973-0003)

◀ الزھائمر سوسائٹی آف کینیڈا (www.alzheimer.ca؛ 1-800-616-8816)

◀ سینٹر فار ایڈکشن اینڈ مینٹل ہیلتھ (www.camh.ca؛ 1-800-463-6273) – عمر رسیدہ افراد کے لیے ذہنی صحت کی خدمات اور عمر رسیدہ بالغان کے لیے ذرائع

◀ کینیڈین نیشنل انسٹیٹیوٹ فار دی بلائنڈ (www.cnib.ca؛ 1-800-563-2642) – بیماریوں کے حوالے سے معلومات جیسے کہ موتیا، گلوکوما اور بینائی کی کمی (میکولر ڈی جینیئیشن)

◀ دی آرٹھرائٹس سوسائٹی/کینیڈین آرٹھرائٹس نیٹ ورک (www.arthritis.ca؛ 1-800-321-1433)

◀ ہارٹ اینڈ اسٹروک فاؤنڈیشن آف کینیڈا (www.heartandstroke.com؛ 613-569-4361)

◀ پارکنسن سوسائٹی آف کینیڈا (www.parkinson.ca؛ 1-800-565-3000)

◀ اپنی صحت کے حوالے سے تشویشات کے بارے میں سوالات کرنے کے لیے، ٹیلی ہیلتھ سے رابطہ کریں جو اونٹاریو حکومت کی مفت خدمت ہے اور ہفتے کے ساتوں دن 24 گھنٹے دستیاب ہے:

◀ 1-866-797-0000

ISBN 978-1-4606-3600-8