

Kaligtasan sa Kalsada

Nasa Kalsada 65Plus

Pananatiling malaya at ligtas





Kaligtasan sa kalsada para sa mga taong nasa edad na 65Plus

Ang gabay na ito ay may mga payong pangkaligtasan upang tumulong sa mga tao sa ating komunidad na nasa edad 65 o higit pa na gumawa ng mas ligtas na mga pagpipilian kapag nagmamaneho, sumasakay, naglalakad, gumagamit ng mobility scooter o sumasakay sa pampublikong sasakyan.

Inilalarawan nito ang mga pagbabago sa ating kalusugan na maaaring bunga ng pagtanda, at kung paano makakaapekto ang mga kondisyong katulad ng paghina ng paningin at demensya sa ating mga kakayahan bilang mga gumagamit ng kalsada.

Kabilang ang mga tseklis upang makatulong sa pagpapaunlad ng mas ligtas na mga gawi sa pagmamaneho at makagawa ng mas mahusay na mga pagpipilian kapag naglalakad at tumatawid sa kalsada.

Ipinapaliwanag din ng gabay ang sistema ng paglilisensya ng NSW para sa mas matatandang driver, kabilang ang impormasyon para doon sa nagnanais na lumipat mula sa full-time na pagmamaneho patungo sa iba pang mga mapagpipilian sa sasakyan.

Maging ikaw man ay kasalukuyang dumaranas ng mga pagbabago sa iyong kakayahang makapunta sa mga lugar o nagpaplano para sa hinaharap, makatutulong ang gabay na ito upang ikaw ay manatiling malaya at ligtas.

Sentro para sa Kaligtasan sa Kalsada ng NSW
roadsafety.transport.nsw.gov.au

Mga Nilalaman

Ang Iyong Kalusugan	2
Demensya	4
Paglilisensya sa mga driver na nasa edad na 75 at 85	7
Mas ligtas na mga gawi sa pagmamaneho	10
Pagmamaneho ng pinakaligtas na sasakyan	12
Pagtuklas ng mga pagbabago sa iyong pagmamaneho	13
Pagreretiro sa pagmamaneho	14
Mga Motorsiklo	16
Mga Bisikleta	17
Ligtas na paglalakad at pagtawid sa kalsada	18
Mga mobility scooter	20
Mga mapagpipiliang sasakyan	22
Ligtas na paggamit ng pampublikong sasakyan	23
Saan ka maaaring kumuha ng tulong	24
Mga kontak at mga serbisyo	25



Ang Iyong Kalusugan

Maging tayo man ay nagmamaneho, sumasakay, naglalakad o gumagamit ng mobility scooter kailangan nating maging maalam sa mga pagbabago sa ating kalusugan na maaaring makaapekto sa ating kaligtasan kapag tayo ay nagbibiyahe.

Habang marami sa atin ang nakararanas ng iba't ibang mga antas ng pagbabago, may karaniwang medikal na mga kalagayan na bahagi ng proseso ng pagtanda. Ang ilan ay nagreresulta sa paghina ng paningin at pandinig, nabawasang pagkilala at memorya, o nabawasang lakas, pleksibilidad at pagkilos. Marami sa atin ay madadagdagan din ang paggamit ng mga gamot.

Habang nagbabago ang ating kalusugan nahaharap din tayo sa nadagdang paghina, na tunay na nakababawas sa ating kakayahang makaligtas kung mabangga ang ating sasakyan. Ipinakikita sa datos ng NSW ukol sa mga aksidenteng pangsasakyan na ang mga taong nasa edad 75 o lampas pa ay tatlong beses na mas malamang na mamatay sa isang banggaan kaysa sa mga taong nasa edad na beinte. Tumataas ang panganib na ito para sa mga taong nasa edad na 85 o lampas pa, na hindi bababa sa apat na beses ang panganib na mamatay.

Kung may napansin kang mga pagbabago sa iyong kalusugan, bisitahin ang iyong doktor. Makapagbibigay sila ng espesyalistang payo kung paano mapapangasiwaan ang anumang mga kondisyong maaaring makaapekto sa iyong kaligtasan sa kalsada.

Pandinig at paningin

Mahalaga ang mahusay na paningin para sa pagmamaneho sa lahat ng oras. Higit pa itong mahalaga kapag nagmamaneho sa gabi, sa hapon kung saan mataas ang sikat ng araw o sa mga kondisyong medyo madilim.

Ang mga kondisyon ng mata katulad ng mga cataract, glaucoma at macular degeneration ay maaaring gawing mahirap na makita ang mga sasakyan, mga taong naglalakad, mga traffic sign, at mga harang sa kalsada. Ang ilang mga kondisyon sa mata ay makababawas sa ating paningin sa tagiliran, ginagawang mahirap na makita ang mga sasakyan o mga taong hindi direktang nakaharap sa atin.

Ang kakayahang makarinig nang malinaw ay nagbibigay-daan upang makatugon tayo nang wasto sa mga ibang nasa kalsada at maging maalam sa mga senyas ng babala katulad ng busina, mga sirena ng pang-emerhensiyang sasakyan at mga senyas ng pag-atras at ibang mga sasakyan.

Paglutas ng problema, memorya at paggawa ng desisyon

Ang mga kakayahan sa paglutas ng problema at memorya ay tutulong sa atin na magproseso at magtago ng impormasyon, gumawa ng mga desisyon at tumugon nang naaangkop sa iba't ibang mga kalagayan.

Kapag nagmamaneho, ang nabawasang mga kakayahan sa paglutas ng problema at memorya ay makakaapekto sa ating kakayahang masubaybayan ang kapaligiran sa kalsada, tumugon sa hindi inaasahang mga sitwasyon at gumawa ng ligtas na mga desisyon.

Lakas, pleksibilidad at pagkilos

Kailangan natin ang lakas ng kalamnan, pleksibilidad at pagkilos upang paikutin ang manibela, tumingin sa ating likuran kapag umaatras at kumilos sa ating upuan upang magamit ang mga rear-vision mirror.

Ang nabawasang lakas, pleksibilidad at pagkilos ay mga palatandaan ng nadagdagang kahinaan, na nakadadagdag sa ating panganib na masaktan kapag nabangga ang sasakyan.

Mga gamot

Ang mga gamot ay makatutulong sa maraming tao na mapanatili ang mabuting kalusugan at kalidad ng buhay. Gayunpaman, ang ilang mga inireseta at mabibili sa counter na mga gamot ay makakaapekto sa ating koordinasyon, pagiging alerto sa isip, kalagayan at pag-uugali.

Kapag nagmamaneho, makakaapekto ang mga gamot upang mamalayan natin ang mga panganib, makakabagal sa reaksiyon at makakapinsala sa ating mga kakayahang gumawa ng desisyon. Kung tayo ay umiinom ng dalawa o mahigit pang mga gamot, at sasabayan ito ng pag-inom ng alak, maaapektuhan nang husto ang ating mga kakayahang magmaneho.

Kung ikaw ay umiinom ng inireseta o nabibili sa counter na mga gamot, kausapin ang iyong parmasyotiko o doktor para sa pagpapayo tungkol sa anumang posibleng mga epekto nito sa iyong pagmamaneho. Palaging itsek ang mga etiketa sa mga gamot kung iinumino ang mga ito bago magmaneho.

Demensya

Ang demensya ay isang kondisyon na unti-unting nakakagambala sa memorya, pagsasalita, konsentrasyon, pagpapasya at kakayahang magplano ng isang tao. Maraming uri ng demensya. Ang pinakakaraniwan ay ang sakit na Alzheimer, na bumubuo sa halos 60 porsiyento ng mga kaso. Bagama't ang demensya ay makakaapekto sa kahit sinuman, ito ay mas karaniwan sa mga taong nasa edad na lampa sa 65.

Paano makakaapekto ang demensya sa pagmamaneho

Ang pagmamaneho ay isang komplikadong gawain na nangangailangan ng atensyon, memorya, pagpapasya at kakayahang magplano.

Ginagamit natin ang lahat ng mga kakayahang ito upang magtantiya ng mga distansya, gumamit ng mga roundabout at mga interseksyon at mapanatili ang ating posisyon sa daan. Umaasa din tayo sa mga ito upang makabalik sa pamilyar na mga lugar, makasunod sa mga patakaran sa kalsada at maiwasan ang mga pagkakamali kapag nagmamaneho.

Habang napapaaga ang demensya, humihina ang mga kasanayang ito sa puntong ang kakayahan ng isang tao na magmaneho ay nagiging hindi ligtas. Kadalasan hindi batid ng tao ang mga pagbabagong ito.



Ano ang gagawin matapos ang diagnosis

Kung ikaw ay nasuri na may demensya ipinag-uutos sa iyo ng batas na ipagbigay-alam ito sa Roads and Maritime Services. Ang pag-uulat ng iyong kondisyon ay hindi nangangahulugan na maaapektuhan kaagad ang iyong lisensiya. Maaaring hilingin ng Roads and Maritime sa iyong doktor na kumpletohin ang isang medikal na pagtatasa upang masuri ang iyong kakayahang magmaneho nang ligtas.

Mga taong walang diagnosis

Hindi lahat ng mga taong may demensya ay magkakaroon ng pormal na diagnosis. Sa unang mga yugto maaaring mahirap mapansin ang kondisyon dahil banayad ang mga pagbabago. Gayunpaman, ang mga taong may napaagang demensya ay madalas nagpapakita ng mga pagbabago sa kanilang kakayahang magmaneho.

Kung ikaw, o isang kapamilya o kaibigan, ay nakapansin ng anumang mga pagbabago sa iyong kakayahang magmaneho, mahalagang makipagkita sa isang doktor. Makakatulong sila na masuri ang iyong kalusugan at malaman kung ang mga pagbabago ay resulta ng demensya o iba pang medikal na kondisyon.

Mga palatandaang kailangang bantayan

- Nalilito o nawawala kapag nagmamaneho sa pamilyar na mga lugar.
- Nalilimutan ang dahilan ng pagbibiyaha
- Nawawala ang sasakyan sa isang pamilyar na lugar
- Nahihirapang gumawa ng mabilis na mga desisyon sa mga interseksyon o abalang mga kalsada
- Nilalampasan ang mga stop or give way sign, o mga red traffic light
- Hindi nakikita ang ibang mga sasakyan, mga naglalakad o mga siklista
- Nahihirapang magmaneho sa carport o garahe
- Nagiging mabagal ang reaksyon
- Nahihirapang gumamit ng preno, accelerator o manibela
- Nalilito sa mga pedal ng preno at accelerator.

Pagpapalano nang maaga

Ang maagang diagnosis ay maaaring gawing mas madali para sa iyo, iyong pamilya o mga tagapag-alaga na magplano nang maaga para sa mga pagbabago ng estilo ng pamumuhay, kabilang ang iyong pagiging madaling makapunta sa ibang lugar at mga pangangailangang pangsasakyan.

Ang pagsasalang-alang ng mga serbisyong pangsasakyan sa iyong lugar ay isang paraan ng pagpapalano nang maaga upang mapanatili ang iyong pagiging madaling makapunta sa ibang lugar. Maaaring kabilang sa mga ito ang sasakyang pangkomunidad, mga courtesy bus, mga taksi at pampublikong sasakyan.

Maaari mo ring imbistigahan ang mga serbisyong nauukol sa home-delivery ng iyong lokal na supermarket o parmasyotiko at gumamit ng internet upang bawasan ang pag-asa sa sasakyan.

Maaaring isaalang-alang ng ilang mga tao ang paglipat malapit sa sasakyan, mga serbisyo, pamilya o iba pang mga network ng suporta.

“Nag-aalala ako sa aking Dad na naging 78 ngayong taong ito. Dati ay palagi siyang nagmamaneho nang ligtas ngunit napapansin ko na pumapalya na ang kaniyang pagmamaneho. Nahihirapan siyang gumawa ng mga desisyon at palaging nawawala kapag nagmamaneho.”

Saan makakakuha ng karagdagang impormasyon

Ang babasahing ‘Dementia and Driving Decision Aid’ ay maaaring makuha upang tumulong na matasa ang mga pagbabago sa mga kakayahan sa pagmamaneho at pagpapalano para sa pagreretiro mula sa pagmamaneho. I-download ito sa smah.uow.edu.au at para sa karagdagang impormasyon mag-email sa dementia-driving@uow.edu.au.

Ang Alzheimer’s Australia NSW sa pakikipagpartnersyip sa National Roads and Motorists’ Association ay gumawa ng isang gabay na tinatawag na ‘Staying on the move with dementia’ para sa mga tao, mga pamilya at mga tagapag-alagang nabubuhay nang may demensya. Upang mai-download ang gabay na ito bisitahin ang fightdementia.org.au o mynrma.com.au.

Paglilisensya sa mga driver na nasa edad na 75 at 85

May iba't ibang mga pangangailangang nauukol sa lisensya depende sa iyong edad at uri ng sasakyang iyong minamaneho. Nasa ibaba ang mga pangangailangang nauukol sa lisensya para sa mga driver na Class C at Class R.

75Plus

Kapag ikaw ay dumating sa edad na 75 ikaw ay kinakailangang magkaroon ng medikal na pagtatasa bawat taon upang mapanatili mo ang iyong lisensya. Dalawang buwan bago ka dumating sa edad na 75, magpapadala sa iyo ang Roads and Maritime ng isang form na dadalhin mo sa iyong doktor. Kapag nakumpleto ang medikal na pagtatasa, ibalik ang form sa rehistro ng Roads and Maritime o sentro ng Service NSW bago sumapit ang iyong kaarawan. Maaari ding ibalik ng iyong doktor ang form para sa iyo.



85Plus

Pinipili ng maraming mga driver ang tinatawag na modified licence o binagong lisensya mula sa edad na 85. Kung nais mong ipagpatuloy ang iyong walang restriksiyong lisensya kailangan mong magkaroon ng taunang medikal na pagtatasa at makapasa sa pagtatasa ng pagmamaneho sa kalsada (on-road driving assessment) bawat dalawang taon.

Mayroon kang dalawang mapagpipilian kapag pumapailalim sa on-road driving assessment:

- Maaari kang pumunta sa sentro ng pagsusulit ng Roads and Maritime para sa pagtatasa kasama ang isang testing officer nang hanggang tatlong beses nang walang bayad.
- Maaari kang kumuha ng pagtatasa mula sa tahanan kasama ang isang akreditadong nagtuturo ng pagmamaneho nang may bayad, na walang limitasyon kung ilang beses ka maaaring matasa sa loob ng dalawang buwang panahon.

Kailangang makumpleto ang on-road assessment bago ka dumating sa edad na 85. Magpapadala sa iyo ng sulat ang Roads and Maritime na may karagdagang mga detalye tungkol sa pagtatasa at ang opsyon upang kumuha ng binagong lisensya dalawang buwan bago ka dumating sa edad na 85.

Mga binagong lisensiya

Maaaring piliin ng mga driver na nasa edad na 85 o lampas pa na magbago mula sa walang restriksiyong lisensya patungo sa binagong lisensya. Ang lisensyang ito ay nangangailangan ng taunang medikal na pagtatasa ngunit hindi ng pagtatasa ng pagmamaneho sa kalsada o ang tinatawag na on-road driving assessment.

Pinahihintulutan ka ng isang binagong lisensya na magmaneho ng ilang tiyak na distansya sa loob ng iyong lokal na lugar upang makakuha ng mga serbisyong kailangan mo, tulad ng pamimili, mga gawaing pangkomunidad at medikal na mga appointment. Kung ikaw ay nakatira sa rehiyonal na NSW, kasama sa pinahihintulang lugar ang mga distansya sa pagitan ng mahalagang mga serbisyo na kailangan mong makuha.

Kung nais mo ng binagong lisensya, bisitahin ang rehistro ng Roads and Maritime o sentro ng Service NSW. Para sa karagdagang impormasyon, tumawag sa **13 22 13** o bumisita sa **rms.nsw.gov.au**.

"Nang dumating mula sa koreo ang medikal na pagtatasa sa pagiging malakas para makapagmaneho sinamahan ko si Mum sa kaniyang appointment. Talagang naging matulungin ang doktor at ipinaliwanag ang lahat ng makukuhang mga opsyon."

Medikal na mga kondisyon na nakakaapekto sa pagmamaneho

Kailangang ipagbigay-alam ng lahat ng mga driver, anuman ang kanilang edad, sa Roads and Maritime kung mayroon silang anumang medikal na mga kondisyon na makakaapekto sa kanilang kakayahang magmaneho nang ligtas.

Ang pagrereport ng iyong kondisyon ay hindi nangangahulugan na kailangan mo nang isuko ang iyong lisensya. Hihilingin ng Roads and Maritime na ikaw ay bumisita sa iyong doktor upang matasa ang kalakasan ng iyong katawan upang makapagmaneho. Habang nasa appointment, kausapin ang iyong doktor tungkol sa iyong pangangailangan sa pagmamaneho. Maaari kang maging kwalipikado para sa isang kondisyonal na lisensya na nagpapahintulot sa iyo na magpatuloy sa pagmamaneho kung ikaw ay papailalim sa pana-panahong medikal na mga pagtatasa. Para sa karagdagang impormasyon, tumawag sa **13 22 13** o bumisita sa **rms.nsw.gov.au**.

Ang gabay para sa paglilisensya sa mas nakatatandang driver

Ang karagdagang impormasyon tungkol sa mga mapagpipilian sa paglilisensya at mga pangangailangan para sa mas nakatatandang mga driver ay maaaring makuha sa **rms.nsw.gov.au**.

Pagsuko ng iyong lisensya

Kung hindi mo na kailangan ang iyong lisensya, maaari mo na itong ibalik anumang oras. Para sa pagkakakilanlan, ikaw ay bibigyan ng libreng NSW Photo Card kapag ibinalik mo ang iyong lisensya sa rehistro ng Roads and Maritime o sentro ng Service NSW. Kung hindi mo kailangan ang card, ipadala lamang sa pamamagitan ng koreo ang iyong lisensya sa isang rehistro o sentro ng serbisyo na may maikling sulat tungkol sa iyong desisyon na huminto na sa pagmamaneho.

Kung ikaw ay nag-aalala tungkol sa pagmamaneho ng isang tao

Kung ikaw ay nag-aalala tungkol sa isang taong nagpapakita ng mga pagbabago sa kanilang mga kakayahan sa pagmamaneho, o may kilalang tao na hindi pa nagrereport ng medikal na kondisyong nakakaapekto sa kanilang kakayahan sa pagmamaneho nang ligtas, maaari mo itong ipagbigay-alam sa Roads and Maritime. I-download at kumpletohin ang report para sa hindi ligtas na pagmamaneho mula sa rms.nsw.gov.au at dalhin ito sa iyong pinakamalapit na rehistro o sentro ng serbisyo.



Mas ligtas na mga gawi sa pagmamaneho

Kung napansin mo na ang paraan ng iyong pagmamaneho ay nagbago maaaring makatulong na magkaroon ng ilang mas ligtas na mga gawi sa pagmamaneho upang protektahan ang iyong sarili at ibang tao sa kalsada.

Handa nang magmaneho

Sa bawat pagkakataong ikaw ay pumasok sa isang sasakyan tiyakin na ikaw ay handang magmaneho. Itsek ang iyong:

- seatbelt
- posisyon ng upuan
- mga salamin
- handbreyk
- posisyon ng pedal

Ang pinakasimpleng mga pagkakamali, katulad ng pagkalito sa brake at mga pedal ng accelerator, ay maaaring mauwi sa malubhang mga pagkabangga.

Magmaneho ayon sa mga kondisyon » Bawasan ang iyong speed sa hindi magandang mga kondisyon katulad ng ulan o hamog. Ito ay magbibigay sa iyo ng karagdagang oras upang tumugon sa isang hindi inaasahang pangyayari. Kung ang mga kondisyon ay talagang masama, mas mabuting hindi na lamang magmaneho. Kung ikaw ay nagmamaneho na, tumabi sa isang ligtas na lugar malapit sa kalsada. I-turn on ang mga hazard light at maghintay na bumuti ang mga kondisyon.

Dagdagan ang panahon ng reaksyon » Ang lahat ng mga driver ay kailangang maglaan ng tatlong-segundong puwang kapag nagmamaneho sa likod ng isa pang sasakyan. Kung pahihintulutan mo ang medyo mas mahabang puwang magkakaroon ka ng karagdagang panahong tumugon sa ibang mga driver at mapanganib na mga sitwasyon.

Tumingin para sa iba pang gumagamit ng kalsada » Bago ka magsimulang magmaneho, tiyaking ang mga naglalakad at mga siklista ay malayo mula sa iyong sasakyan sa pamamagitan ng pagtsetsek sa iyong mga salamin, mga blind spot, mga sensor at kamerang ginagamit sa pag-atras.

Magmaneho sa kalagitnaan ng araw » Magiging mas mahirap na makakita sa bandang hapon na malapit nang lumubog ang araw at sa gabi. Kung ikaw ay magmamaneho sa kalagitnaan ng araw, ikaw ay makakakita nang mas maliwanag at mas kakaunti ang mga sasakyan sa kalsada.

Magmaneho sa maikling mga distansya » Magplano nang maaga, upang ikaw ay magmamaneho lamang sa maikling mga distansya. Magmaneho sa mga sentrong pamilihing pinakamalapit sa iyo sa hindi abalang mga oras upang maiwasan ang mga sitwasyong maraming mga sasakyan sa kalsada.



Makipag-share ng pagmamaneho » Kung ikaw ay nagbabalak lumabas kasama ang pamilya o mga kaibigan o ng isang mahabang pagbibiyaha makipag-share sa pagmamaneho.

Magmaneho sa pamilyar na mga kalsada » Bago ka umalis, iplano ang iyong pagbibiyaha upang ikaw ay magmamaneho lamang sa pamilyar na mga kalsada, at iwasan ang mga sitwasyong ikaw ay mahihirapan katulad ng komplikadong mga interseksyon, masikip na trapiko at mga kalsada para sa mabilis na takbo ng sasakyan.

Magpahinga nang husto » Tiyakin na naging maganda ang iyong pagtulog sa gabi at nakadarama ng pagiging alerto bago magmaneho. Ito ay tunay na mahalaga sa umaga, sa gabi at sa unang bahagi ng hapon sa dahilang maraming tao ang nakadarama ng pagod sa mga oras na ito. Kung ikaw ay nakadarama ng pagod, mas makabubuting huwag magmaneho.

Iwasan ang mga pagkalito » Patayin ang mga mobile phone bago ka magsimulang magmaneho at iwasan ang mga pagkalito upang ikaw ay makapagpokus sa pagmamaneho.

Iwasan ang pagmamaneho kung masama ang ang iyong pakiramdam » Kung masama ang iyong pakiramdam, nadadagdagan ang iyong panganib na mabangga kapag nagmamaneho. Maghintay hangga't bumuti ang iyong pakiramdam o makipagkita sa doktor kung nagpatuloy ang iyong masamang pakiramdam.

Pagmamaneho ng pinakaligtas na sasakyan

Tiyakin na minamaneho mo hangga't maaari ang pinakaligtas na sasakyan. Ang ligtas na mga sasakyan ay nagbibigay ng mas mahusay na proteksyon, lalung lalo na sa mas nakatatandang mga driver at mga pasahero, na mas madaling tablan ng pinsala sa bangaan. Upang mapanatili kang ligtas at ang iyong mga pasahero, kailangan ng iyong sasakyan ang mga katangiang pangkaligtasan na tumutulong maiwasang mangyari ang mga pagkabangga, at magbibigay ng pinakamahusay na proteksyon sa isang bangaan.

Ang pinakamahusay na mga katangiang pangkaligtasan na tumutulong na maiwasan ang mga pagkabangga ay ang tinatawag na electronic stability control at autonomous emergency braking. Kung ikaw ay nabangga, ang mga airbag ay dapat magbigay ng proteksyon sa harap at tagiliran ng ulo, habang ang automatikong humihigpit na mga seatbelt kapag malapit nang mangyari ang bangaan ay makatutulong na ikaw ay makaiwas sa malubhang pinsala.

Bagong mga sasakyan

Kung ikaw ay bumibili ng bagong sasakyan, itsek ang mga safety rating ng sasakyan sa website ng Australasian New Car Assessment Program **ancap.com.au**. Ang pinakaligtas na mga sasakyan ay ginawaran ng five stars.

Gamit na mga sasakyan

Upang matulungan kang pumili ng pinakaligtas na gamit na mga sasakyan, repasuhin ang mga rating sa **howsafeisyourcar.com.au**. Ang pinakaligtas na mga sasakyan ay ginawaran ng five stars.

"Inalam ko ang safety rating ng aking kotse at nabigla na malamang dalawa lamang ang stars nito. Ginagamit ko ang aking kotse para masundo ang mga apo mula sa iskuwela. Maraming bago at gamit na mga sasakyang kaya kong bilhin na may mas mahusay na mga safety rating."



Pagtuklas ng mga pagbabago sa iyong pagmamaneho

Ang pagtuklas ng mga pagbabago sa iyong sariling mga kakayahang magmaneho ay maaaring maging mahirap. Kabilang sa mga halimbawang ito ang ilang mga palatandaan at mga sitwasyong nagpapakita na ang iyong kakayahang magmaneho nang ligtas ay maaaring nagbabago.

Mga palatandaan ng mga pagbabago sa iyong kakayahan sa pagmamaneho

- Palaging nakadarama ng pagod kapag nagmamaneho
- Nahihirapang magbasa ng mga sign, makakita sa medyo madilim o makayanan ang liwanag na nakasisilaw
- Nakakaranas ng ilang mga sitwasyong ‘kamuntik nang mabangga’ o ‘halos mabangga’, o nasangkot sa isang bangaan.
- Mga kaibigan o pamilyang nagpapahayag ng kanilang mga pag-aalala tungkol sa iyong pagmamaneho
- Pagiging nerbiyoso o kawalan ng tiwala kapag nagmamaneho
- Reaksyon sa mga gamot at pagkadama ng kakulangan sa pagiging alerto o kawalan ng koordinasyon
- Nahihirapang lumingon
- Nahihirapang makayanan ang mahihirap na mga sitwasyon sa pagmamaneho, kabilang ang:
 - » pagkabigla sa dumadaang mga sasakyan
 - » pagpreno nang mas malakas kaysa sa karaniwan sa mga panganib
 - » hindi paghinto sa mga red light o mga stop sign
 - » napakabilis o napakabagal na pagliko
 - » pag-atras o pagbanga sa mga bagay
 - » pagtama sa gutter
 - » pagpapanatili ng sasakyan sa sentro ng daan
 - » pagpapasya kung kailan liliko sa mga interseksyon .

“ Si Dad ay nagkaroon ng ilang muntik nang mga aksidente. Kaya pinapunta namin siya sa doktor upang pag-usapan ang tungkol dito. Nakakuha siya ng binagong lisensya at talagang natuwa siya na maaari siyang makapagmaneho upang magawa ang mahalagang mga gawain sa lokal na mga lugar.”

Pagreretiro sa pagmamaneho

Ang paggawa ng desisyon upang magretiro mula sa pagmamaneho ay hindi nangangahulugan na mawawala ang iyong kakayahang makapunta sa mga lugar at iyong pagiging malaya. Habang may ilang mga pagbabago sa estilo ng pamumuhay kapag ikaw ay huminto na sa pagmamaneho, kung ikaw ay magpaplano nang maaga maaaring mabawasan ang anumang kawalan ng kalayaan at magiging madali ang transisyon.

Isang paraan ng pagpaplano nang maaga ay ang pagsasama ng iyong mga pangangailangang makarating sa mga lugar at pangangailangang pangasakyan sa iyong pangkalahatang plano ng pagreretiro. Isaalang-alang ang mga pakinabang ng paglipat sa isang lugar na may iba't ibang mapagpipiliang sasakyan, may mga tindahan, mga serbisyong pangmedikal at pangkomunidad at mga gawaing pangsosyalan na malapit sa lugar.

Ang pagpaplano nang maaga ay makapagbibigay ng pinansyal na mga pakinabang. Sa pamamagitan ng pagpapalit ng ilan sa iyong pambiyaheng mga pangangailangan ng pampublikong sasakyan at mga biyaheng gamit ang taksi, maaari kang makaipon ng pera sa pagpapatakbo ng iyong kotse.

Ang paggamit ng pampublikong sasakyan bago ka magretiro mula sa pagmamaneho ay isang magandang paraan upang masanay sa mga serbisyo sa iyong lokal na lugar at makaipon ng pera sa mas mahabang mga pagbibiyaha na karaniwan mong ginagawa gamit ang sasakyan.

Ikaw ay karapat-dapat para sa may diskuwentong pampublikong sasakyan sa buong NSW kung ikaw ay may hawak na NSW Seniors Card, Pensioner Concession Card o isang Department of Veterans' Affairs Health Card.

Impormasyong makatutulong sa iyo na magplano para sa iyong pagreretiro sa pagmamaneho

Ang sumusunod na mga seksyon sa buklet na ito ay nakalaan upang makatulong sa iyo na mag-adjust sa mga pagbabago sa iyong estilo ng pamumuhay at masiyahan sa mahusay na kalidad ng buhay:

- Paglalakad nang ligtas at pagtawid sa kalsada (pahina 18)
- Mga mobility scooter (pahina 20)
- Mga mapagpipiliang sasakyan (pahina 22)
- Ligtas na paggamit na pampublikong sasakyan (pahina 23)

"Hindi ko namalayan kung gaano ako namomproblema noong ako ay nagmamaneho pa. Ginagawang tunay na mas madali ng pampublikong sasakyan na makarating sa maraming lugar at ito ay mas mura nang husto kaysa sa paggamit ng kotse."



Mga Motorsiklo

Ang mga motorsiklo ay isang tanyag na uri ng sasakyan sa syudad at nagbibigay ng kasiya-siyang pagsakay na panlibangan sa kanayunan. Gayunpaman kung ikaw ay hindi nakasakay ng motorsiklo nang ilang panahon, o kung ikaw ay hindi gaanong madalas magmotorsiklo, maaaring maharap ka sa mas malaking panganib ng pagkakabangga. Isaalang-alang ang muling pagpapahusay ng iyong mga kasanayan sa pagmomotorsiklo at gamitin ang mga payong ito upang manatiling ligtas:

Itsek ang iyong mga gamit » Habang tayo ay tumatanda tayo ay higit na mabilis tablan ng pinsala kayat palaging magsuot ng kabuuang protective gear, kabilang ang mga guwantes, jacket, boots at ang pinakaligtas na helmet na kaya mong bilhin. Maaari mong itsek ang safety rating ng iyong helmet sa **crash.org.au**.

Maging isang tagapangasiwa ng panganib » Kapag ikaw ay sumasakay ng motorsiklo may mga bagay na maaari mong gawin upang mahusay na mapangasiwaan ang iyong panganib:

Pagmomotorsiklo sa syudad

Sa dahilang ang mga nagmomotorsiklo ay maaaring maging mahirap makita sa trapiko, kailangan mong magplano nang maaga upang makatugon nang ligtas sa hindi inaasahang mga sitwasyon. Suriing mabuti ang potensyal na mga panganib upang mabigyan ka ng karagdagang oras na makatugon sa mga panganib. Maglikha ng proteksyon sa pagitan mo at ng anumang potensyal na panganib upang mabigyan ka ng karagdagang espasyo upang maplano ang iyong reaksyon at makatugon nang ligtas.

Pagmomotorsiklo sa probinsya

Planuhin ang panlibangang mga pagsakay sa motorsiklo upang ikaw ay maging pamilyar sa mga kalsada at mga kondisyon sa pagsakay. Ang mahabang pakurbadang mga kalsada at mga sharp corner ay nangangailangan ng karagdagang pag-iingat. Upang mapaghusay ang iyong paningin at kaligtasan, tiyaking bagalan ang takbo at lapitan ang bawat kanto mula sa pinakamalawak na punto. Habang ikaw ay paikot sa kanto, manatiling nasa gitna ng daan, malayo sa paparating na trapiko.

Mga sign ng babala

Huminto sa tabi ng kalsada at magpaghinga kung ikaw ay dumaranas ng:

- Malawak na pagliko sa kanto
- Pangangarap nang gising
- Hindi maayos na pagpapalit ng kambiyu
- Panunuyo ng lalamunan
- Paglampas sa sign
- Paninigas ng kasu-kasuan

Tiyaking matatamo ang pinakamalaking pakinabang sa iyong susunod na pagbibiyaha sa pamamagitan ng pagbisita sa **ridetolive.com.au** kung saan ikaw ay makakakuha ng mga mungkahi para sa mga pagsakay, kaligtasan at first aid, at karagdagang trip planner para sa kahanga-hangang mga NSW ride.



Mga Bisikleta

Ang pamimisikleta ay isang pinakamahasay na paraan ng pananatiling malusog at aktibo. Sumunod sa mga mungkahing ito upang mapabuti ang kaligtasan kapag ikaw ay namimisikleta:

Iplano ang iyong ruta » Maingat na piliin ang iyong ruta, iwasan ang mga lugar na masyadong matrapik. Magbisikleta sa mas tahimik na mga kalye, mga daanan ng bisikleta o mga shared na daanan.

Magsenyas gamit ang kamay » Magsenyas gamit ang kamay kapag lumilipat ng mga linya o lumiliko sa kaliwa o kanan.

Magbisikleta sa isang paraang alam ng iba ang iyong kilos » Kapag namimisikleta, isaalang-alang ang ibang mga gumagamit ng kalsada, upang hindi sila mabigla sa iyong mga pagkilos.

Tiyaking ikaw ay nakikita » Tiyaking ikaw ay mas madaling makita sa pamamagitan ng pagsusuot ng damit na matingkad, magaan o naaaninag.

Palaging isuot ang iyong helmet » Palaging magsuot ng aprubadong helmet para sa pamimiskleta at tiyaking ito ay nakasuot nang maayos at ligtas na nakakabit.

Sundin ang mga patakaran sa kalsada » Tiyaking ikaw ay sumusunod sa mga patakaran sa kalsada, lalung lalo sa mga traffic light, mga stop sign at mga give way sign.

Itsek kung gumagana ang iyong bisikleta » Tiyaking gumagana ang iyong mga preno, mga ilaw sa harap at likod at ang bell.

Iwasan ang pamimisikleta kung masama ang iyong pakiramdam » Kung sumama ang iyong pakiramdam o napapagod, huminto, magpahinga o huwag nang magbisikleta.

Ligtas na paglalakad at pagtawid sa kalsada

Ang paglalakad ay makatutulong na mapanatili at mapabuti ang iyong kalusugan. Sumunod sa mga mungkahing ito upang manatiling ligtas kapag ikaw ay nasa labas at naglalakad:

Huwag kailanman ipalagay na nakikita ka ng driver » Kapag tumatawid sa kalsada, huwag kailanman ipalagay na nakita ka o titigil ang paparating na driver. Ang kanilang paningin ay maaaring apektado ng sikat ng araw, nakaparadang mga sasakyan o mahinang ilaw.

Makipag-eye contact sa driver » Bago ka humakbang sa gilid ng kalsada makipag-eye contact sa driver upang malaman nila na naroon ka.

Gumamit ng mga pedestrian crossing » Gamitin ang ligtas na mga lugar upang tumawid sa kalsada tulad ng mga pedestrian crossing o mga traffic light na may mga pedestrian signal. Kung hindi ka makakita ng malapit na tawiran, palaging humanap ng pinakaligtas na lugar na tawiran, kahit na kailanganin mo pang maglakad nang mas malayo.

Maghintay na ganap na nakahinto ang mga sasakyan » Palaging tiyakin na ganap na nakahinto ang mga sasakyan bago ka magsimulang tumawid ng kalsada. Gawin ito kahit na sa mga traffic light na may kulay berdeng mga walk signal at sa mga pedestrian crossing.

Gamitin ang footpath » Palaging lumakad sa footpath kapag mayroon nito.

Magsuot ng matingkad na mga kulay » Upang ikaw ay lalong madaling makita kapag ikaw ay naglalakad, magsuot ng mga matingkad na kulay, lalung lalo na sa madaling araw o dapit-hapon.



Gamitin ang pinakamaikling ruta

Kapag tumatawid ng kalsada, gamitin ang pinakamaikli, pinakadirektang ruta upang makarating sa kabilang panig. Kung mayroong tinatawag na pedestrian refuge island, gamitin ito upang ligtas na makatawid sa kalsada sa dalawang yugto.



Itsek ang lumilikong mga sasakyan » Sa mga interseksyon, palaging tumingin para sa lumilikong mga sasakyan, bago ka umalis sa gilid ng kalsada at habang ikaw ay tumatawid ng kalsada. Kung minsan ang mga ito ay maaaring papalapit sa interseksyon mula sa iyong likuran.

Mag-ingat sa mga namimisikleta » Maging mapagbantay sa mga siklistang gumagamit ng mga kalsada, mga footpath o mga daanan sa mga park. Huwag kaagad hahakbang sa kerb hangga't hindi natsetsek ang mga namimisikleta, sa dahilang ang mga ito ay maaaring mas mahirap makita kaysa sa mga kotse. Kapag ikaw ay nasa shared na daan, manatili sa kaliwang bahagi ng daanan upang hayaan ang mga namimisikleta na makadaan.

Isaalang-alang ang iyong pagiging mobile » Maging maingat kung gaano ka kabilis kumilos. Maaaring maging mas matagal para sa iyo na maharangan ang mga sasakyan sa kalsada, o ang mga umaatras mula sa mga driveway. Maaari ding maging mas matagal para sa iyo na lumakad patawid ng kalsada.

Mga mobility scooter

Ang mobility scooter ay ginagamit ng mga taong hindi gaanong nakakalabas upang matulungan silang makarating sa pang-araw araw na mga lugar, katulad ng lokal na mga tindahan.

Kapag gumagamit ng iyong mobility scooter palaging sundin ang parehong mga patakaran sa kalsada na naaangkop sa mga pedestrian. Ito ay nangangahulugan ng pagpapatakbo ng scooter sa footpath, mas mabuti kung nasa bilis ng paglalakad, na 2–3 kilometro bawat oras. Dapat ka ring tumawid sa kalsada sa ligtas na mga lugar, katulad ng mga traffic light na may mga pedestrian signal at mga pedestrian crossing.

Mga patakaran sa mga kalsada ng NSW

- Ang mga mobility scooter ay hindi dapat magbiyahe nang mahigit sa 10 kilometro bawat oras.
- Hindi mo kailangan ang lisensya sa pagmamaneho sa NSW upang magpatakbo ng mobility scooter.

Mga payo para sa ligtas na pagsakay sa scooter

Bagalan ang takbo upang lumiko » Palaging bagalan ang takbo bago lumiko. Kung mabilis ang takbo mo sa kanto, maaaring hindi maging balanse ang mga gulung ng scooter at ikaw ay maaaring bumagsak at mapinsala.

Mag-ingat nang husto kapag nagpapatakbo ng scooter pataas o pababa ng mga burol » Iwasan ang pagpapatakbo pataas at pababa ng mga burol maliban na lamang kung kinakailangan. Ang pagpapatakbo ng scooter sa matarik na burol ay maaaring magbigay ng presyur sa mga preno. Mag-ingat nang husto kung kailangan mong lumiko sa matarik na burol, dahil maaari kang bumaligtad kaagad. Kung maaari, manatili sa patag na daan bago lumiko.

Tiyaking ikaw ay nakikita. » Gumamit ng bandera at magsuot ng matingkad na kulay na damit kapag sumasakay sa iyong mobility scooter upang matiyak na ikaw ay nakikita ng mga sasakyan at mga taong naglalakad.

Bagalan ang takbo kapag tumatawid ng mga driveway » Palaging bagalan ang takbo at tumingin at pakinggan kung may dumadaang mga sasakyan kapag tumatawid sa mga driveway, dahil maaaring hindi ka nakita ng mga driver. Tandaan na ang mga mobility scooter ay mas maliit sa mga kotse, at kapag ikaw ay nakaupo maaaring ikaw ay mas mababa sa mga taong naglalakad at mas mahirap makita.

Gamitin ang iyong mga basket o mga rack » Kapag kailangan mong magdala ng mga bagay, palaging gumamit ng basket o rack, at hindi ang iyong kandungan. Ang pagbabalanse ng anumang bagay sa iyong kandungan ay makakagambala sa iyong pagsakay at makakaapekto sa iyong kakayahang magpatakbo ng mga kontrol ng scooter.



Kalusugan at mga gamot

Ang iyong kakayahang gumamit ng isang mobility scooter ay maaaring makaapekto sa iyong kalusugan at anumang mga gamot na iniinom mo. Itsek sa iyong doktor bago sumakay upang matiyak na ikaw ay may kakayahang magpatakbo ng iyong mobility scooter.

Batayang mga kasanayang kakailanganin mo

Lakas » Kailangan mo ng matatag na pagkapit upang mahawakan ang mga handlebar at makapag-steer ng manibela sa makipot na mga kanto.

Balanse » Ang mahusay na balanse ay makatutulong sa iyo na manatiling nasa matatag na posisyon kapag nagpapaandar ng scooter sa hindi patag na lupa o pababa ng burol.

Koordinasyon » Kailangan mong makapag-swap nang mabilis at tama sa pagitan ng accelerator at preno habang nag-i-steer ng manibela sa parehong pagkakataon.

Mahusay na paningin » Ikaw ay kailangang makakita nang maayos upang maiwasan ang pagbangga sa mga sagabal, mga tao at mga sasakyan.

Persepsyon » Ang kakayahang malaman kung gaano ka kabilis magpatakbo at magtantiya ng mga distansya ng mga bagay, mga tao o mga sasakyan ay makatutulong na maiwasan ang pagkabangga.

Karagdagang impormasyon tungkol sa mga mobility scooter

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa mga mobility scooter, tumawag sa Independent Living Centre NSW sa **1300 452 679** o bisitahin ang ilcnsw.asn.au.

Mga mapagpipiliang sasakyan



Maging ikaw man ay nagsauli ng iyong lisensya o nag-iisip na huminto na sa pagmamaneho, may ibang mga paraan upang manatiling may kakayahang makapunta sa mga lugar at maging malaya.

Pampublikong sasakyan

Kung ikaw ay may NSW Seniors Card, Pensioner Concession Card o Department of Veterans' Affairs Health Card, maaari kang mag-aplay para sa isang Gold Senior/Pensioner Opal card na nagbibigay ng walang limitasyong pagbibiyaha sa buong Opal network na may pinakamataas na limit na \$2.50 bawat araw. Para sa impormasyon tungkol sa Gold Senior/Pensioner Opal card, tumawag sa **13 67 25** o bisitahin ang **opal.com.au**.

Para sa impormasyon tungkol sa mga timetable ng pampublikong sasakyan, mga pamasaha at pagkakaroon ng access tumawag sa **131 500** o bisitahin ang **transportsw.info**.

"Mayroon pa rin akong lisensiya, ngunit kadalasan sa ngayon, gumagamit ako ng pampublikong sasakyan, Makapagbiyahe ako nang maghapon sa halaga lamang ng ilang dolyar."

Mga Taksi

Ang mga taong limitado ang kakayahang makapunta sa mga lugar ay maaaring maging karapat-dapat para sa may diskuwentong mga voucher para sa pamasaha sa taksi. Ang mga ito ay makababawas sa mga gastusin sa pagbibiyaha nang hanggang 50 porsiyento. Ang mga ito ay ibinibigay sa ilalim ng Transport for NSW Taxi Transport Subsidy Scheme. Para sa impormasyon at upang makakuha ng application form tumawag sa **1800 623 724** o bisitahin ang **transport.nsw.gov.au**.

Sasakyang pangkomunidad

Ang mga serbisyo ng sasakyang pangkomunidad ay maaaring makuha sa buong NSW. Ang mga ito ay nagbibigay ng access sa mga serbisyong nauukol sa libangan, pamimili, medikal at pamahalaan. Para sa mga detalye ng pagkontak sa mga tagapagbigay-serbisyo sa iyong lokal na lugar at upang malaman ang pagiging karapat-dapat, bisitahin ang **transportsw.info**.

Mga serbisyo ng lokal na bus

Sa maraming rehiyonal na mga lugar, ang lokal na mga klub at mga konseho ay nagbibigay ng libre at mababang halagang mga serbisyo ng bus. Para sa karagdagang impormasyon, tumawag sa iyong lokal na klub o itsek ang kanilang mga website.

Ligtas na paggamit ng pampublikong sasakyan

Gamitin ang mga payong ito kapag ikaw ay sumasakay sa mga bus o mga tren upang magkaroon ng ligtas na pagbibiyaha:

Sa mga bus

- Lumayo sa mga kerb kapag naghihintay ng bus.
- Mag-ingat sa paghakbang kapag sumasakay o bumababa ng bus at tiyaking ginagamit mo ang handrail.
- Humawak sa handrail kapag ikaw ay nasa bus upang maiwasan ang mga pagbagsak habang nagsisimulang umandar ang bus.
- Umupo sa harapan ng bus. Dapat gamitin ng hindi gaanong nakakakilos na mga pasahero ang partikular na nakalaang mga upuan, kadalasan ay naka-upholster na kulay pula o minarkahan ng 'priority seating sign'.
- Pindutin nang maaga ang buton bago dumating ang iyong stop at maghintay hangga't ganap na nakatigil ang bus bago tumayo sa iyong upuan.
- Palaging bumaba ng bus sa pamamagitan ng pintuan sa harap.
- Piliin ang mga bus na maaaring isakay ang wheelchair, na may mas mababang mga sahig at prayoridad na upuan upang maging mas madali ang pagbibiyaha. Ang mga bus na ito ay minarkahan sa mga timetable ng letrang 'a' o may sign na 'wheelchair accessible'.

Sa mga tren

- Maghintay sa likod ng dilaw na linya sa platform at huwag humakbang dito hangga't hindi tumitigil ang tren.
- Gamitin ang mga handrail sa alinmang panig ng mga pintuan ng tren para sumakay at bumaba.
- Mag-ingat sa puwang sa pagitan ng platform at ng tren.
- Huwag kailanman subukang sumakay ng tren kapag tumunog na ang pito ng pag-alis ng tren, kapag nagsimula na ang alarma ng pagsasara ng pintuan o kapag narinig mo ang babala ng pagsasara ng mga pintuan.
- Humawak sa mga handrail, mga hawakan at mga seat back kapag kumikilos sa loob ng tren o kapag nagbibiyaha nang nakatayo.
- Kung kailangan mo ng tulong kapag sumasakay o bumababa ng tren, humiling sa tauhan ng istasyon. Kung ikaw ay may kapansanan maaari mo ring gamitin ang Emergency Help Points sa mga platform at bagong mga tren upang kontakin ang tauhan ng nito.



Tinutukoy ng simbolong ito ang sasakyang madaling makuha.

Saan ka maaaring kumuha ng tulong



Doktor at medikal na mga serbisyo

Kung ikaw ay nag-aalala na naapektuhan ng iyong kalusugan ang iyong pagmamaneho, bumisita sa isang doktor. Makakatulong sila na pangasiwaan ang anumang medikal na mga kondisyon na mayroon ka at mabawasan ang epekto sa iyong kakayahang magmaneho. Maaari ka ring isangguni ng iyong doktor sa iba pang mga propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan katulad ng mga occupational therapist at mga optometrist na makatutulong na ikaw ay manatiling malakas para sa pagmamaneho.

Mahalaga rin ang pagtitiyak na ikaw ay may regular na mga pagpapatsek-ap sa iyong doktor, kahit na ikaw ay hindi nag-aalala sa iyong kalusugan o mga kakayahan sa pagmamaneho. Malalaman ng iyong doktor ang iyong katayuang pangkalusugan at makatutulong na matukoy ang anumang mga pagbabago na maaaring makaapekto sa iyong pagmamaneho. Tandaan din na makatutulong ang iyong doktor sa iba pang mga isyung pangkalusugan na makakaapekto sa iyong kakayahang gumamit ng kalsada nang ligtas.

Pamilya at mga kaibigan

Ang pamilya at mga kaibigan ay maaaring mapagkunan ng suporta, hindi lamang para sa iyong mga pangangailangang pangsasakyan, ngunit bilang isang paraan na maging maalam sa mga pagbabago sa iyong pagmamaneho na maaaring hindi mo napapansin. Kung sila ay nagpahayag ng mga pag-aalala tungkol sa iyong pagmamaneho, mahalagang maging bukas ang isipan upang kumuha ng pinakamahusay na solusyon para sa iyong kalagayan.

Kung ikaw ay nag-aalala na ikaw ay umaasa nang husto sa iyong pamilya para sa sasakyan, ikonsidera ang pagbubuo ng network ng suporta ng mga kaibigan, mga kapitbahay o mga miyembro ng klub upang makatulong sa iyo na makarating sa mga lugar na dapat mong puntahan.

Suporta at mga serbisyong pang-impormasyon

Kadalasan ang transisyon mula sa full-time na pagmamaneho ay maaaring magbigay-daan sa ating pagkatakot na mawalan ng kakayahang makarating sa iba't ibang lugar at pagiging malaya, ngunit maraming mga serbisyong makatutulong sa atin na mag-adjust sa mga pagbabago sa estilo ng pamumuhay. Kabilang sa listahang ito ang mga organisasyong makatutulong sa iyo sa partikular na mga pangangailangan o magbibigay sa iyo ng iba pang mga opsyong pangsasakyan.

Mga kontak at mga serbisyo

Alzheimer's Australia

1800 100 500 » fightdementia.org.au

Suporta at mga mapagkukunan ng impormasyon para sa mga taong may demensya, kanilang mga pamilya at mga tagapag-alaga.

Carers NSW

1800 242 636 » carersnsw.org.au

Nagbibigay ng impormasyon, suporta at pagpapayo para sa mga tagapag-alaga sa NSW.

Sentro para sa Kaligtasan sa Kalsada

roadsafety.transport.nsw.gov.au

Impormasyon at mga mapagkukunan ng impormasyon para sa pananatiling ligtas sa mga kalsada ng NSW.

Community Transport

transportnsw.info

I-search ang 'community transport' upang malaman ang mga tagapagbigay-serbisyo sa buong NSW.

Demensya at Tulong sa Pagpapasya sa Pagmamaneho

smah.uow.edu.au

I-search ang 'a decision aid (isang tulong sa pagpapasya)' upang mahanap ang mapagkukunan ng impormasyong ito upang matasa ang pagmamaneho para sa mga taong may demensya.

Sentro ng Malayang Pamumuhay sa NSW (Independent Living Centre NSW)

1300 452 679 » ilcnsw.asn.au

Nagbibigay ng impormasyon at pagpapayo tungkol sa mga mobility scooter at iba pang kagamitan.

Lifeline

13 11 14 » lifeline.org.au

Isang pambansang pangkawanggawa na nagbibigay ng 24-na oras na mga serbisyonang nauukol sa paghadlang sa pagpapatiwakal at suportang pangkrisis.

My Aged Care

1800 200 422 » myagedcare.gov.au

Isang pangkalahatang serbisyonang pang-impormasyon at reperal para sa mga nakatatanda, kanilang mga pamilya at mga tagapag-alaga.

NSW Seniors Card

13 77 88 » seniorcard.nsw.gov.au

Nagbibigay ng mga concession sa mga sasakyan at pagbibiyaha ng Pamahalaang NSW at mga diskuwento sa negosyo.

Serbisyong Pang-impormasyon para sa mga Senior (Seniors Information Service)

13 77 88 » seniorsinfo.nsw.gov.au

Nagbibigay ng hanay ng mga mapagkukunan ng impormasyon at kagamitang makatutulong sa mga senior sa lahat ng edad.

Service NSW

13 77 88 » service.nsw.gov.au

Pagbabayad para sa iyong lisensya o pagrerehistro ng sasakyan o pagpapabook para sa licence test.

Opal Card

13 67 25 » opal.com.au

Impormasyon tungkol sa Gold Senior/ Pensioner Opal card.

Mga Serbisyo ng Roads and Maritime

13 22 13 » rms.nsw.gov.au

Nagbibigay ng mapagkukunan ng impormasyon at kagamitan at detalyadong impormasyon ukol sa sistema ng pagkuha ng lisensya sa pagmamaneho sa NSW.

Impormasyong Pangsasakyan (Transport Info)

131 500 » transportnsw.info

Impormasyon tungkol sa pamasaha, timetable at pag-access sa mga tren, bus, mga ferry at light rail.

Para sa karagdagang mga pagtatanong

131 500

transport.nsw.gov.au

Diskleymer

Ang impormasyon sa buklet na ito ay nakalaan lamang bilang isang gabay at maaaring baguhin sa anumang oras nang walang paunawa. Hindi nito pinapalitan ang kaugnay na batas.

© **Transport for NSW Pebrero 2015**

TfNSW 15.001



**Transport
for NSW**

Centre for Road Safety