

सड़क पर 65 से ऊपर आयु के लोग स्वतंत्र और सुरक्षित रहना





65 से ऊपर आयु के लोगों के लिए सड़क पर सुरक्षा

यह गाइड हमारे समुदाय में 65 या अधिक आयु वर्ग के लोगों को ड्राइविंग (गाड़ी चलाना) करते, सवारी करते, पैदल चलते, गतिशीलता स्कूटर का उपयोग करते या सार्वजनिक परिवहन को पकड़ते समय सुरक्षित विकल्प चुनने में मदद करने के लिए सलाह और सुरक्षा के सुझाव देती है।

यह हमारे स्वास्थ्य में उम्र के साथ आने वाले परिवर्तनों का वर्णन करती है और कैसे ये दशाएँ जैसे कि दृष्टि हानि और मनोभ्रंश, सड़क उपयोगकर्ताओं के रूप में हमारी क्षमता को प्रभावित करती हैं।

सुरक्षित ड्राइविंग की आदतों का विकास करने में मदद करने के लिए और पैदल चलते व सड़क पार करते हुए बेहतर विकल्प चुनने के लिए जाँच सूचियाँ शामिल की गई हैं।

यह गाइड पूर्णकालिक ड्राइविंग से परिवहन के अन्य विकल्प चाहने वालों के लिए जानकारी के साथ-साथ, एनएसडब्ल्यू में बूढ़े ड्राइवरों की लाइसेंस प्रणाली का भी वर्णन करती है।

चाहे आप वर्तमान में अपनी गतिशीलता में परिवर्तन का सामना कर रहे हैं या भावी योजना बना रहे हैं यह गाइड आपको स्वतंत्र और सुरक्षित रहने में मदद देगी।

सड़क सुरक्षा के लिए एनएसडब्ल्यू केंद्र
roadsafety.transport.nsw.gov.au

विषय-सूची

आपका स्वास्थ्य	2
मनोभंश	4
75 और 85 साल की उम्र में चालक लाइसेंस	7
सुरक्षित ड्राइविंग की आदतें	10
सबसे सुरक्षित कार चलाना	12
अपनी ड्राइविंग में परिवर्तन का पता लगाना	13
ड्राइविंग से अवकाश ग्रहण(रिटायर होना)	14
मोटरसाइकिलें	16
साइकिलें	17
सुरक्षित रूप से चलना और सड़क पार करना	18
गतिशीलता स्कूटर	20
परिवहन विकल्प	22
सुरक्षित रूप से सार्वजनिक परिवहन का उपयोग	23
आप मदद के लिए कहाँ जा सकते हैं	24
संपर्क और सेवाएँ	25



आपका स्वास्थ्य

चाहे हम ड्राइव करें या सवारी करें, पैदल चलें या गतिशीलता स्कूटर का उपयोग करें, हमें अपने स्वास्थ्य में हो रहे परिवर्तन जो यात्रा करते समय हमारी सुरक्षा को प्रभावित कर सकते हैं, के बारे में पता रखना चाहिए ।

जबकि हम में से बहुत लोग विभिन्न स्तरों के परिवर्तन का अनुभव करेंगे, पर आम चिकित्सीय दशाएँ हैं जो उम्र बढ़ने की प्रक्रिया का हिस्सा हैं। कुछ के परिणाम स्वरूप कम दिखाई देता और सुनता हैं, संवेदन व स्मृति कम हो जाती है या ताकत , लचीलेपन और गतिशीलता में कमी आ जाती है। हम में से कई अपनी दवाओं के इस्तेमाल में वृद्धि करेंगे। जैसे जैसे हमारे स्वास्थ्य में परिवर्तन होता है हमारी कमज़ोरी बढ़ती जाती है जो दुर्घटना के फलस्वरूप हमारी जीवित रहने की क्षमता को कम कर देती है। एनएसडब्ल्यू सड़क दुर्घटना के आँकड़े बताते हैं कि 75 वर्ष या उससे अधिक आयु वर्ग के लोगों की बीस वर्षीय लोगों की तुलना में दुर्घटना में मारे जाने की संभावना अधिक होती है। यह खतरा 85 या अधिक आयु वर्ग के लोगों के लिए बढ़ जाता है जिनके मारे जाने की संभावना कम से कम चार गुना अधिक होती है।

यदि आपने अपने स्वास्थ्य में परिवर्तन देखे हैं तो अपने चिकित्सक के पास जाएँ। वे किसी भी दशा जो सड़क पर आपकी सुरक्षा को प्रभावित कर सकती है, को संभालने की विशेषज्ञ सलाह प्रदान कर सकते हैं ।

श्रवण और दृष्टि

ड्राइविंग के लिए हर समय अच्छी दृष्टि आवश्यक है। रात में ड्राइविंग करते समय, भरी दोपहरी में या कम रोशनी की स्थिति में यह और भी महत्वपूर्ण है।

आँख की सामान्य दशाएँ जैसे कि मोतियाबिंद, ग्लूकोमा और धब्बेदार अधः पतन से वाहनों, पैदल चलने वालों, यातायात संकेत और सड़क पर खतरों को देखना मुश्किल कर सकती हैं। कुछ आँख की दशाएँ हमारी दोनों तरफ की दृष्टि को कम कर सकती हैं जिससे हमारे सामने सीधे न पड़ने वाले वाहनों या लोगों को देखना मुश्किल हो जाता है।

स्पष्ट रूप से सुनने में सक्षम होने से हम सड़क पर दूसरों के लिए सही प्रतिक्रिया कर पाते हैं और इस तरह से भौंपू, आपातकालीन वाहनों के सायरन और अन्य वाहनों के पीछे मुड़ने के चेतावनी संकेतों के बारे में हमें पता चल जाता है।

समस्या-समाधान, स्मृति और निर्णय लेना

समस्या-समाधान और स्मृति क्षमताएँ हमें जानकारी को समझने और रखने, निर्णय लेने और विभिन्न स्थितियों में उचित प्रतिक्रिया करने में मदद करती हैं।

समस्या को सुलझाने की क्षमताओं और स्मृति में कमी, गाड़ी चलाते समय सड़क के हालात का निरीक्षण करने, अप्रत्याशित स्थितियों पर प्रतिक्रिया करने और सुरक्षित निर्णय लेने की हमारी क्षमता को प्रभावित कर सकती है।

ताकत, लचीलापन और गतिशीलता

हमें स्टीयरिंग व्हील (चालक चक्र) को घुमाने, गाड़ी पीछे करते समय पीछे घूम कर देखने और रियर (पिछले) दृष्टि दर्पण का उपयोग करने के लिए अपनी सीट में हिलने के लिए मांसपेशियों की शक्ति, लचीलापन और गतिशीलता की ज़रूरत होती है।

ताकत, लचीलेपन और गतिशीलता में कमी बढ़ती हुई कमज़ोरी का संकेत है जो दुर्घटना में चोट के हमारे जोखिम को बढ़ा देती है।

दवाईयाँ

दवाईयाँ कई लोगों को अच्छे स्वास्थ्य और जीवन की गुणवत्ता को बनाए रखने में मदद करती हैं। हालांकि, कुछ पर्ची वाली और काउंटर पर मिलने वाली दवाईयाँ हमारे ताल-मेल, मानसिक सतर्कता, मनोदशा और व्यवहार को प्रभावित कर सकती हैं।

गाड़ी चलाते समय, दवाईयाँ खतरों के बारे में हमारी धारणा को प्रभावित कर सकती हैं, प्रतिक्रिया करने के समय को कम और निर्णय लेने के कौशल को क्षीण कर सकती हैं। यदि हम एक साथ दो या दो से अधिक दवाएं लेते हैं, या शराब के साथ उन्हें मिलाते हैं तो हमारी ड्राइविंग क्षमता पर काफ़ी असर पड़ सकता है।

यदि आप डॉक्टर की पर्ची से या ओवर-द-काउंटर दवाईयाँ लेते हैं तो अपनी ड्राइविंग पर किसी भी संभावित प्रभाव पर सलाह के लिए अपने फार्मासिस्ट या चिकित्सक से बात करें। यदि आप ड्राइविंग से पहले उन्हें ले रहे हैं, तो हमेशा दवाओं पर लेबल की जाँच करें।

मनोभ्रंश

मनोभ्रंश एक दशा है जो धीरे-धीरे एक व्यक्ति की स्मृति, भाषण, एकाग्रता, निर्णय और योजना करने की क्षमता में बाधा डालती है। मनोभ्रंश के कई प्रकार हैं। सबसे आम अल्जाइमर रोग है जिसके लगभग 60 प्रतिशत केस हैं। यद्यपि मनोभ्रंश किसी को भी हो सकता है परन्तु 65 वर्ष से अधिक आयु वर्ग के लोगों में यह सामान्यतः अधिक होता है।

मनोभ्रंश ड्राइविंग को कैसे प्रभावित करता है

ड्राइविंग एक जटिल कार्य है जिसमें ध्यान, स्मृति, निर्णय और योजना करने की क्षमता की आवश्यकता होती है।

हम इन सभी कौशलों का उपयोग दूरी का अंदाज़ा लगाने, गोल चक्कर और चौराहों का उपयोग करने, और एक पथ (लेन) के भीतर अपनी स्थिति बनाए रखने के लिए करते हैं। हम परिचित स्थानों पर लौटने, सड़क नियमों का पालन करने और ड्राइविंग करते समय गलतियों से बचाव के लिए भी उन पर भरोसा करते हैं।

मनोभ्रंश के बढ़ने पर, इन कौशलों में यहाँ तक गिरावट आ जाती है कि व्यक्ति की ड्राइव करने की क्षमता असुरक्षित हो जाती है। अक्सर व्यक्ति को इन परिवर्तनों के बारे में पता ही नहीं चलता।



रोग की पहचान के बाद क्या करें

यदि आपके मनोभ्रंश रोग की पहचान हो जाती है तो आपको कानूनी तौर पर रोड्स एंड मेरीटाईम सर्विसिस (सड़क और समुद्री सेवा) को सूचित करना आवश्यक है। अपनी हालत की रिपोर्ट करने का मतलब यह नहीं कि आपका लाइसेंस तुरंत प्रभावित हो जाएगा। रोड्स एंड मेरीटाईम आपके चिकित्सक को आपकी सुरक्षित रूप से ड्राइव करने की क्षमता का मूल्यांकन करने के लिए चिकित्सा मूल्यांकन पूरा करने का अनुरोध कर सकता है।

रोग की पहचान रहित लोग

मनोभ्रंश वाले सभी लोगों का औपचारिक रोग निदान नहीं होगा। प्रारंभिक दौर में इस दशा की पहचान मुश्किल हो सकती है क्योंकि परिवर्तन धारे-धीरे होते हैं। हालांकि मनोभ्रंश बढ़ने के साथ लोग अक्सर अपनी ड्राइविंग क्षमता में बदलाव दिखलाते हैं।

यदि आप या परिवार के किसी सदस्य या मित्र, को आपकी ड्राइविंग क्षमता में कोई भी परिवर्तन दिखाई देता है तो चिकित्सक को दिखाना महत्वपूर्ण है। वे आपके स्वास्थ्य का आकलन करने और यह निर्धारित करने में मदद कर सकते हैं कि ये परिवर्तन मनोभ्रंश या किसी अन्य चिकित्सीय दशा का परिणाम हैं।

सावधान करने वाले संकेत

- परिचित क्षेत्रों में ड्राइविंग करते समय भटक जाना या खो जाना
- यात्रा के उद्देश्य को भूल जाना
- एक परिचित कार पार्क में कार खो जाना
- चौराहों या व्यस्त सड़कों पर त्वरित निर्णय लेने में कठिनाई होना
- रोके या रास्ता दें के संकेत पर, या लाल बत्ती (ट्रैफिक लाइट) पर गाड़ी निकाल लेना
- अन्य वाहनों, पैदल चलने वालों या साइकिल सवारों को न देखना
- एक कारपोर्ट या गैरेज में गाड़ी चलाने में कठिनाई होना
- समय पर धीमी प्रतिक्रिया करना
- ब्रेक, एक्सीलेटर या स्टीयरिंग व्हील का उपयोग करने में कठिनाई
- ब्रेक और एक्सीलेटर पैडल में भ्रमित होना।

आगे की योजना बनाना

मनोभ्रंश का शीघ्र रोग निदान आप, आपके परिवार या देखभाल करने वालों के लिए आपकी गतिशीलता और परिवहन की आवश्यकताओं सहित जीवन शैली में परिवर्तन के लिए आगे की योजना बनाना आसान कर सकता है।

आपकी गतिशीलता बनाए रखने के लिए आगे की योजना बनाने का एक तरीका है अपने क्षेत्र की परिवहन सेवाओं पर विचार करना। इनमें सामुदायिक परिवहन, सौजन्य बसें, टैक्सियाँ और सार्वजनिक परिवहन शामिल हो सकते हैं।

आप अपने स्थानीय सुपरमार्केट या फार्मासिस्ट से घर पर सामान पहुँचाने (होम डिलिवरी) की सेवाओं की जांच कर सकते हैं और कार पर अपनी निर्भरता कम करने के लिए इंटरनेट बैंकिंग का उपयोग कर सकते हैं।

कुछ लोग परिवहन, सेवाओं, परिवार या अन्य समर्थन नेटवर्क के समीप होने के लिए नए स्थान पर बसने का विचार कर सकते हैं।

“मैं अपने मेरे पिता के बारे में चिंतित था/थी जो इस साल 78 वर्ष के हो गए। वे हमेशा एक बहुत ही सुरक्षित ड्राइवर थे, लेकिन मैंने देkhना शुरू किया कि उनकी ड्राइविंग खराब हो रही थी। उन्हें निर्णय लेने में परेशानी हो रही थी और वे ड्राइविंग करते समय अक्सर खो रहे थे।”

और अधिक जानकारी कहां प्राप्त करें

‘डिमेन्शिया एंड ड्राइविंग डिसेज़न एड’(मनोभ्रंश और ड्राइविंग निर्णय सहायता) संसाधन ड्राइविंग क्षमता में परिवर्तन का आकलन करने में मदद करने और ड्राइविंग छोड़ने की योजना बनाने के लिए उपलब्ध है। इसे Smah.uow.edu.au से डाउनलोड करें और अधिक जानकारी और संसाधनों के लिए dementia-driving@uow.edu.au पर ईमेल करें।

अल्जाइमर ऑस्ट्रेलिया एनएसडब्ल्यू ने नेशनल रोड्स एंड मोटरिस्ट एसोसिएशन (राष्ट्रीय सड़क और वाहन चालक संस्था) के साथ साझेदारी में डिमेन्शिया पीड़ितों के साथ रहने वाले लोगों, परिवारों और देखभाल करने वालों के लिए ‘स्टेईंग ऑन द मूव विद डिमेन्शिया’ नामक एक गाइड तैयार की है। गाइड डाउनलोड करने के लिए fightdementia.org.au या mynrma.com.au पर जाएँ।

75 और 85 साल की उम्र में चालक लाइसेंस

आपकी उम्र और आपके द्वारा चलाए जाने वाले वाहन के प्रकार के आधार पर लाइसेंस की विभिन्न शर्तें हैं। नीचे वर्ग सी चालकों और वर्ग आर सवारों के लिए लाइसेंस की शर्तें हैं।

75 से अधिक आयु के लोग

जब आप 75 साल की उम्र पर पहुँचते हैं तब अपना लाइसेंस रखने के लिए हर साल आपको चिकित्सीय मूल्यांकन करवाना आवश्यक है। 75 के होने से दो महीने पहले, रोड्स एंड मेरीटाईम आपको अपने चिकित्सक के पास ले जाने के लिए एक फ़ार्म भेज देंगे। चिकित्सीय आकलन पूरा होने पर अपने जन्मदिन से पहले रोड्स एंड मेरीटाईम रजिस्ट्री या सर्विस एनएसडब्ल्यू केंद्र में फ़ार्म लौटा दें। आपका चिकित्सक भी आपकी ओर से फ़ार्म वापस भेज सकता है।



85 से अधिक आयु के लोग

कई चालक 85 साल से एक संशोधित लाइसेंस का चुनाव करते हैं। यदि आप अपना अप्रतिबंधित लाइसेंस जारी रखना चाहते हैं, तो आपको वार्षिक चिकित्सीय आकलन करवाना होगा और हर दो साल में एक ऑन-रोड ड्राइविंग (सड़क पर गाड़ी चलाना) आकलन पास करना होगा।

ऑन-रोड ड्राइविंग आकलन लेते समय आपके पास दो विकल्प हैं:

- आप रोड्स एंड मेरीटाईम टेस्टिंग केन्द्र में एक परीक्षण अधिकारी के साथ मूल्यांकन के लिए तीन बार बिना शुल्क के जा सकते हैं।
- आप घर से एक मान्यता प्राप्त ड्राइविंग प्रशिक्षक के साथ मूल्यांकन के लिए जा सकते हैं और शुल्क का भुगतान कर सकते हैं, आप दो महीने की अवधि के भीतर अनगिनत सीमा तक आकलन करवा सकते हैं।

85 के होने से पहले आपको ऑन-रोड आकलन पूरा करवाना होगा। रोड्स एंड मेरीटाईम आपको 85 के होने से दो महीने पहले आकलन और संशोधित लाइसेंस लेने के विकल्प के बारे में अधिक विवरण के साथ एक पत्र भेज देंगे।

संशोधित लाइसेंस

85 वर्ष या उससे अधिक आयु वर्ग के ड्राइवरों के पास एक अप्रतिबंधित लाइसेंस से संशोधित लाइसेंस में बदलने का विकल्प है। इस लाइसेंस में एक वार्षिक चिकित्सीय परीक्षण की आवश्यकता होती है, लेकिन ऑन-रोड आकलन ज़रूरी नहीं।

संशोधित लाइसेंस आपको अपने स्थानीय क्षेत्र के भीतर कुछ दूरी तक अपनी सेवाओं की पहुंच तक ड्राइव करने की अनुमति देता है, जैसे कि खरीदारी, सामुदायिक गतिविधियाँ और डाक्टरों का अपॉइंटमेंट पर जाना। यदि आप क्षेत्रीय एनएसडब्ल्यू में रहते हैं तो स्वीकार्य क्षेत्र आपके द्वारा उपयोग की जाने वाली आवश्यक सेवाओं के बीच की दूरी के अनुरूप बनाया जाएगा।

यदि आप एक संशोधित लाइसेंस चाहते हैं तो रोड्स एंड मेरीटाईम रजिस्ट्री या सर्विस एनएसडब्ल्यू केंद्र पर जाएं। अधिक जानकारी के लिए 13 22 13 पर फ़ोन करें या rms.nsw.gov.au पर जाएँ

“जब ड्राइव करने के लिए उपयुक्त डाक्टरों मूल्यांकन डाक से आया तो मैं माँ के साथ उनकी अपॉइंटमेंट पर चला गया/चली गयी। डॉक्टर वास्तव में मददगार थे और उन्होंने सभी उपलब्ध विकल्पों के बारे में बताया।”

ड्राइविंग को प्रभावित करने वाली चिकित्सीय दशाएँ

सभी ड्राइवरों, चाहे उनकी उम्र कोई भी हो, को रोड्स एंड मेरीटाईम को अपनी किसी भी चिकित्सीय दशा के बारे में बताना चाहिए जो उनकी सुरक्षित रूप से ड्राइव करने की क्षमता को प्रभावित कर सकती है।

अपनी हालत की रिपोर्ट करने का मतलब यह नहीं कि आपको अपने लाइसेंस का त्याग करना होगा। रोड्स एंड मेरीटाईम आपको चालक योग्यता का मूल्यांकन करवाने के लिए अपने डॉक्टर से मिलने का अनुरोध करेंगे। अपॉइंटमेंट के दौरान अपने डॉक्टर के साथ अपनी ड्राइविंग की ज़रूरतों के बारे में बात करें। यदि आप समय-समय पर चिकित्सीय आकलन करवाते रहें तो आप एक सशर्त लाइसेंस की अर्हता प्राप्त कर सकते हैं जो आपको ड्राइविंग करते रहने की अनुमति देता है। अधिक जानकारी के लिए

13 22 13 फ़ोन करें या rms.nsw.gov.au पर जाएँ

बूढ़े ड्राइवरों के लाइसेंस के लिए एक गाइड

बूढ़े चालकों के लिए लाइसेंस के विकल्पों और शर्तों के बारे में अधिक जानकारी rms.nsw.gov.au पर उपलब्ध है

अपने लाइसेंस का त्याग करना

यदि अब आपको अपने लाइसेंस की ज़रूरत नहीं है तो आप इसे किसी भी समय वापिस कर सकते हैं। अपना लाइसेंस वापस लौटाने पर आपको रोड्स एंड मेरीटाईम रजिस्ट्री या सर्विस एनएसडब्ल्यू केंद्र से पहचान के लिए एक निःशुल्क एनएसडब्ल्यू फोटो कार्ड की पेशकश की जाएगी। यदि आपको कार्ड की ज़रूरत नहीं है तो बस ड्राइविंग रोकने के अपने निर्णय के बारे में एक छोटे पत्र के साथ अपना लाइसेंस एक रजिस्ट्री या सेवा केन्द्र को डाक द्वारा भेज दीजिए ।

यदि आप किसी की ड्राइविंग के बारे में चिंतित हैं

यदि आप किसी व्यक्ति के बारे में चिंतित हैं जो अपनी ड्राइविंग क्षमताओं में परिवर्तन दिखा रहा है या आप किसी ऐसे व्यक्ति को जानते हैं जिसने अपनी चिकित्सीय हालत जो उसकी सुरक्षित रूप से गाड़ी चलाने की क्षमता को प्रभावित करती है, की सूचना नहीं दी है तो आप रोड्स एंड मेरीटाईम को सूचित कर सकते हैं। rms.nsw.gov.au से एक असुरक्षित ड्राइविंग रिपोर्ट डाउनलोड करें और उसे भर कर अपनी निकटतम रजिस्ट्री या सेवा केन्द्र के पास इसे ले जाएँ।



सुरक्षित ड्राइविंग की आदतें

यदि आपको लगता है कि आपका ड्राइव करने का तरीका बदल गया है तो सड़क पर अपनी और दूसरों की रक्षा करने के लिए कुछ सुरक्षित ड्राइविंग की आदतों को अपनाना उपयोगी हो सकता है।

ड्राइव करने के लिए तैयार

जब भी आप कार में बैठें तो हर बार सुनिश्चित करें कि आप ड्राइव करने के लिए तैयार हैं। अपनी:

- सीट बेल्ट
- सीट की स्थिति
- दर्पण
- हैंडब्रेक
- पेटल स्थिति की जाँच करें

इस तरह की सरल गलतियाँ, जैसे कि ब्रेक और एकसीलेटर पेटल में भ्रमिit होना, गंभीर दुर्घटनाओं को जन्म दे सकती हैं।

हालात के अनुसार ड्राइव करना » बारिश या कोहरे जैसी खराब परिस्थितियों में अपनी गति को कम करें। यह आपको एक अप्रत्याशित घटना होने पर प्रतिक्रिया करने के लिए और अधिक समय देता है। यदि हालात वास्तव में बुरे हैं तो सबसे अच्छा होगा कि बिल्कुल ड्राइव न करें। यदि आप पहले से ही गाड़ी चला रहे हैं तो सड़क से हट कर एक सुरक्षित जगह पर गाड़ी रोकें, खतरे की बत्ती (हैजर्ड लाइट) जला दें और हालात सुधरने की प्रतीक्षा करें।

अपना प्रतिक्रिया समय बढ़ाएँ » सभी ड्राइवरों को एक अन्य वाहन के पीछे यात्रा करते समय तीन सेकेंड का अंतराल रखना चाहिए। यदि आप थोड़ा लम्बा अंतराल रखते हैं तो आपके पास अन्य ड्राइवरों और खतरनाक स्थितियों पर प्रतिक्रिया करने के लिए और अधिक समय होगा।

अन्य सड़क उपयोगकर्ताओं को देखें » गाड़ी चलाना शुरू करने से पहले अपने दर्पण, ब्लाइंड स्पॉट(न दिखने वाले स्थान), सेंसर और रिवर्सिंग कैमरे की जाँच द्वारा सुनिश्चित करें कि पैदल चलने वाले और साइकिल चालक आपके वाहन से दूर हैं।

दिन के मध्य ड्राइव करना » देर दोपहर की धूप में और रात में देखना कठिन हो सकता है। यदि आप दिन के बीच ड्राइव करते हैं तो आप और अधिक स्पष्ट रूप से देखने के लिए सक्षम होते हैं और सड़क पर कम कार्र होती हैं।

कम दूरी तक ड्राइव करना » पहले से योजना बनाएँ ताकि आप कम दूरी तक ड्राइव करें। अधिक यातायात वाली स्थितियों से बचने के लिए कम से कम व्यस्त समय में अपने निकटतम शॉपिंग सेंटर तक ड्राइव करें।



ड्राइविंग सांझी करें » यदि आप परिवार या दोस्तों के साथ बाहर घूमने या एक लंबी यात्रा की योजना बना रहे हैं, तो ड्राइविंग सांझी करें।

परिचित सड़कों पर ड्राइव करें » बाहर जाने से पहले अपनी यात्रा की योजना बनाएँ ताकि आप परिचित सड़कों पर गाड़ी चलाएँ और उन स्थितियों से बचें जो आपको मुश्किल लगती हैं जैसे कि जटिल चौराहे, भारी यातायात और उच्च गति सीमा वाली सड़कें।

अच्छी तरह से विश्राम करें » यह सुनिश्चित करें कि आपने रात को अच्छी नींद ली है और ड्राइविंग से पहले सतर्क लग रहे हैं। यह सुबह, रात और दोपहर के प्रारंभ में विशेष रूप से महत्वपूर्ण है क्योंकि बहुत से लोगों को इस समय थकावट महसूस होती है। अगर आप थके हुए लग रहे हैं तो ड्राइव न करना उत्तम रहेगा।

अन्यमनस्कता से बचें » गाड़ी चलाना शुरू करने से पहले मोबाइल फोन बंद कर दें और दूसरी और लगाव से बचें ताकि आप ड्राइविंग पर ध्यान केंद्रित कर सकें।

अगर आप अस्वस्थ हैं तो ड्राइविंग से बचें » जब आप अस्वस्थ महसूस करते हैं तो दुर्घटना होने का खतरा बढ़ जाता है। ड्राइव करने के लिए बेहतर महसूस करने की प्रतीक्षा करें या डॉक्टर को दिखाएँ यदि आप लगातार अस्वस्थ महसूस करते हैं।

सबसे सुरक्षित कार चलाना

संभवतः सबसे सुरक्षित कार चलाना सुनिश्चित करें। सुरक्षित कारें बेहतर सुरक्षा प्रदान करती हैं विशेष रूप से बड़े चालकों और यात्रियों के लिए जो दुर्घटना में चोट लगने के प्रति अति संवेदनशील होते हैं। आप और आपके यात्रियों को सुरक्षित रखने के लिए, आपके वाहन में सुरक्षा सुविधाएँ होनी चाहिए जो होने वाली दुर्घटनाओं को रोकने में मदद करें, और दुर्घटना में बेहतरीन सुरक्षा उपलब्ध कराएँ। दुर्घटनाओं को रोकने में मदद करने के लिए सबसे अच्छी सुरक्षा सुविधाएँ इलेक्ट्रॉनिक स्थिरता नियंत्रण और स्वायत्त आपातकालीन ब्रेक लगाना हैं। यदि आपकी दुर्घटना हो जाती है तो एयरबैगों को सामने और सिर की ओर संरक्षण प्रदान करना चाहिए, जबकि स्वचालित रूप से कसने वाली सीटबेल्टें हों, जो जब दुर्घटना होने वाली हो, आपको गंभीर चोट से बचने में मदद कर सकें।

नई कारें

यदि आप एक नई कार खरीद रहे हैं, तो ऑस्ट्रेलेशियाई नई कार आकलन कार्यक्रम(ऑस्ट्रेलेशियन न्यू कार असेसमेंट प्रोग्राम) की वेबसाइट ancap.com.au पर वाहन सुरक्षा रेटिंग्स की जाँच करें। सबसे सुरक्षित वाहनों को पांच सितारों से सम्मानित किया जाता है।

इस्तेमाल की गई (सेकेंड हैंड) कारें

सबसे सुरक्षित इस्तेमाल किए गए वाहन चुनने में मदद करने के लिए, howsafeisyourcar.com.au पर रेटिंग की समीक्षा करें। सबसे सुरक्षित वाहन को पांच सितारों से सम्मानित किया जाता है।

“मैंने अपनी कार के सुरक्षा दर्ज़ की जाँच की और यह जान कर चौंक गया था / गयी थी कि इसे केवल दो सितारे मिले थे। मैं स्कूल से पोते-पोतियों / दोहते-दोहतियों को लेने के लिए अपनी कार का उपयोग करता था/थी। बेहतर सुरक्षा रेटिंग्स वाली बहुत सी नई और इस्तेमाल की गई कारें हैं जो मैं ले सकता हूँ।”



अपनी ड्राइविंग में परिवर्तन का पता लगाना

अपनी खुद की ड्राइविंग क्षमताओं में परिवर्तन का पता लगाना मुश्किल हो सकता है। इन उदाहरणों में कुछ लक्षण और स्थितियाँ शामिल हैं जो यह दर्शाती हैं कि आपकी सुरक्षित रूप से ड्राइव करने की क्षमता बदल रही हो सकती है।

आपकी ड्राइविंग क्षमता में परिवर्तन के लक्षण

- ड्राइविंग करते हुए लगातार थकान महसूस करना
- संकेत पढ़ने, कम प्रकाश में देखने या चमक का सामना करने में मुश्किल होना
- 'बुलावा समीप ही आना' या टक्कर होने से बचने का अनुभव करना, या दुर्घटना में शामिल होना
- दोस्तों या परिवार द्वारा आपकी ड्राइविंग के बारे में चिंता व्यक्त करना
- व्हील के पीछे बैठने पर घबराहट और आत्मविश्वास खोना
- दवाओं पर प्रतिक्रिया और कम सचेत या कम समन्वित महसूस करना
- अपना सिर घुमाना या अपने कंधे पर से देखना कठिन लगना
- मुश्किल ड्राइविंग स्थितियों को संभालने में कठिनाई होना, जिनमें शामिल हैं:
 - » पास से निकल रही कारों से हैरान होना
 - » खतरों के लिए सामान्य की तुलना में और तेज़ी से ब्रेक लगाना
 - » लाल बत्ती पर या रुकें के संकेत पर निकल जाना
 - » बहुत तेज़ या बहुत धीरे से मोड़ काटना
 - » चीज़ों के पीछे लगना या उन पर चढ़ जाना
 - » सड़क के किनारे पर पर चढ़ जाना
 - » कार को लेन के बीच में रखना
 - » चौराहों पर मुड़ने का अनुमान लगाना

“पिताजी कई बार टक्कर होने से बचे थे। इसलिए हम उन्हें अपने डॉक्टर को दिखाने और इसके बारे में बात करने के लिए ले गए। उन्हें संशोधित लाइसेंस मिल गया और वे वास्तव में खुश हैं कि अपनी आवश्यक स्थानीय यात्रा के लिए ड्राइव कर सकते हैं।”

ड्राइविंग से अवकाश ग्रहण(रिटायर होना)

ड्राइविंग से संन्यास लेने का फैसला करने का मतलब यह नहीं है कि आप अपनी गतिशीलता और स्वतंत्रता खो देंगे। जब आप ड्राइविंग बंद करेंगे तब जीवन शैली में कुछ परिवर्तन होंगे, यदि आप आगे की योजना बना लें तो आप स्वतंत्रता खोने से होने वाली किसी भी कमी को कम कर सकते हैं और इस संक्रमण को आसान बना सकते हैं।

आगे की योजना बनाने का एक तरीका है कि अपनी सामान्य सेवानिवृत्ति योजना में अपनी गतिशीलता और परिवहन की जरूरतों को शामिल करें। किसी ऐसे क्षेत्र में स्थानांतरित करने के फ़ायदे पर विचार करें जहाँ अनेक प्रकार के परिवहन विकल्प हों और दुकानें, चिकित्सा और सामुदायिक सेवाएँ तथा सामाजिक गतिविधियाँ पास ही हों।

आगे की योजना बनाना वित्तीय लाभ प्रदान कर सकती है। अपनी यात्रा की कुछ जरूरतों को सार्वजनिक परिवहन और टैक्सी यात्रा के साथ बदल कर, आप अपनी कार चलाने के पैसे बचा सकते हैं।

ड्राइविंग छोड़ने से पहले सार्वजनिक परिवहन का अधिक बार उपयोग करने से, अपने स्थानीय क्षेत्र में सेवाओं का आदी होना और सामान्य रूप से कार द्वारा लंबी यात्रा पर पैसे बचाने का एक शानदार तरीका है।

यदि आपके पास एनएसडब्ल्यू सीनियर्स कार्ड, पेंशनर कन्सेशन कार्ड या वेटरन अफ़ेयर्स हेल्थ कार्ड है तो आप एनएसडब्ल्यू भर में रियायती सार्वजनिक परिवहन के पात्र हैं।

ड्राइविंग से अवकाश ग्रहण करने की योजना बनाने में आपकी मदद करने के लिए जानकारी

इस पुस्तिका के निम्न भाग आपकी जीवन शैली में परिवर्तन को समंजित करने और अच्छी गुणवत्ता वाले का जीवन का आनंद लेने में मदद करने के लिए तैयार किए गए हैं:

- सुरक्षित रूप से चलना और सड़क पार करना (पृष्ठ 18)
- गतिशीलता स्कूटर (पृष्ठ 20)
- परिवहन विकल्प (पृष्ठ 22)
- सुरक्षित रूप से सार्वजनिक परिवहन का उपयोग करना (पृष्ठ 23)

“मुझे पता ही नहीं चला कि मैं गाड़ी चलाते हुए कितने दबाव में था। सार्वजनिक परिवहन से कई स्थानों पर जाना इतना आसान हो रहा है और यह कार के उपयोग की तुलना में बहुत सस्ता है।”



मोटरसाइकिलें

मोटरसाइकिलें शहरी परिवहन का एक लोकप्रिय रूप हैं और देहात में सुखद मनोरंजक सवारी पेश करती हैं। परन्तु यदि आपने कुछ समय से नहीं चलाया है या आप अक्सर अपनी मोटर साइकिल कम चलाते हैं तो आप दुर्घटना होने के बड़े जोखिम का सामना कर सकते हैं। अपने सवारी कौशल को परिष्कृत करने पर ध्यान दें और सुरक्षित रहने के लिए इन सुझावों का उपयोग करें:

अपने गियर की जांच करें » उम्र बढ़ने पर हम चोट लगने से अधिक आसानी से प्रभावित होते हैं इसलिए दस्ताने, जैकेट, जूते और सुरक्षित हेलमेट जो आप खरीद सकते हैं सहित हमेशा पूर्ण सुरक्षा गियर पहनें। आप crash.org.au पर अपने हेलमेट की सुरक्षा की रेटिंग की जांच कर सकते हैं।

जोखिम प्रबंधक बनें » जब आप सवारी करते हैं तो अपने खतरे को बेहतर से संभालने के लिए आप कुछ बातें कर सकते हैं:

शहर में सवारी करना

क्योंकि मोटरसाइकिल सवारों को यातायात में देखना मुश्किल हो सकता है, आपको अप्रत्याशित परिस्थितियों के लिए सुरक्षित रूप से प्रतिक्रिया करने के लिए आगे की योजना बनाने की ज़रूरत है। खतरों पर प्रतिक्रिया करने हेतु आपको और अधिक समय देने के लिए संभावित खतरों को चारों तरफ़ बारीकी से देखें। अपनी प्रतिक्रिया की योजना बनाने और सुरक्षित रूप से प्रतिक्रिया करने और आपको अधिक स्थान देने के लिए अपने तथा किसी भी संभावित खतरे के बीच खाली जगह(बफर) छोड़ दें।

देहात में सवारी करना

शौकिया सवारी की योजना बनाएँ ताकि आप सड़कों और सवारी करने की स्थितियों से परिचित हों। लंबी घुमावदार सड़कों और तीव्र मोड़ों पर अतिरिक्त देखभाल की आवश्यकता होती है। अपनी दृष्टि और सुरक्षा में सुधार करने के लिए यह सुनिश्चित करें कि आप धीरे चलाएँ और हर मोड़ पर सबसे चौड़ी जगह से जाएँ। जैसे ही आप मोड़ पर घुमाएँ, तो सामने से आ रही किसी भी गाड़ी से परे, लेन के बीच में रहें।

चेतावनी के संकेत

गाड़ी एक तरफ़ लगा कर थोड़ा विश्राम करें यदि आप अनुभव कर रहे हैं:

- मोड़ पर मुड़ते हुए अपनी लेन से बाहर होना
- गियर में बेदंग से परिवर्तन
- संकेत चूक जाना
- दिन में सपने देखना
- मुँह सूखना
- जोड़ों में जकड़न

ridetolive.com.au पर जाकर अपनी अगली यात्रा का खूब लाभ उठाएँ जहाँ आपको सवारी, सुरक्षा और प्राथमिक चिकित्सा के सुझाव और विशाल एनएसडब्ल्यू में सवारी करने का यात्रा योजनाकार (ट्रिप प्लेनर) मिलेगा।



साइकिलें

साइकिल चलाना स्वस्थ और सक्रिय रहने का एक शानदार तरीका है। जब आप सवारी करें तो अपनी सुरक्षा में सुधार लाने के लिए इन सुझावों का पालन करें:

अपने मार्ग की योजना बनाएँ » अपना मार्ग ध्यान से चुनें, अधिक यातायात वाले क्षेत्रों से परहेज़ करें। शांत गलियों, साइकिल पथ या सहभाजी रास्तों पर सवारी करें।

हाथ से संकेत का प्रयोग करें » लेन बदलते हुए या बाईं या दाईं और मुड़ते समय हाथ से संकेत दें।

पूर्वानुमानित तरीके से सवारी करें। » सवारी करते समय अन्य सड़क उपयोगकर्ताओं के प्रति जागरूक होना चाहिए ताकि उन्हें आपकी हरकतों पर अचानक प्रतिक्रिया करने की ज़रूरत न पड़े।

अपने आप को दृष्टिगोचर बनाएँ » अपने आप को आसान उज्ज्वल, हल्के या परावर्तक कपड़े पहन कर दिखाई पड़ना आसान बनाएँ।

हमेशा अपना हेलमेट पहनें » हमेशा एक अनुमोदित साइकिल हेलमेट पहनें और सुनिश्चित करें कि यह ठीक से फिट और बांधा गया है।

सड़क के नियमों का पालन करें » सुनिश्चित करें कि आप सड़क के नियमों का पालन करते हैं विशेष रूप से ट्रैफ़िक लाइट पर, रुको(स्टॉप) के संकेत और रास्ता देने(गिव वे) के संकेत पर।

जाँच करें कि आपके गियर काम करते हैं » सुनिश्चित करें कि आपकी ब्रेक, आगे और पीछे की बल्लियाँ और घंटी काम करती हैं।

अस्वस्थ महसूस करने पर सवारी करने से बचें » यदि आप अस्वस्थ या थकान महसूस कर रहे हैं तो रुक जाएँ, विश्राम करें या सवारी न करें

सुरक्षित रूप से चलना और सड़क पार करना

पैदल चलना आपके स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने और उसमें सुधार करने में मदद कर सकता है। जब आप बाहर घूमें तो सुरक्षित रहने के लिए इन सुझावों का पालन करें:

कभी कल्पना न करें कि ड्राइवर आपको देख सकता है » सड़क पार करते समय कभी कल्पना न करें कि निकट आ रहे ड्राइवर ने आप को देख लिया है या वह रुक जाएगा। उनकी दृष्टि सूरज की रोशनी, खड़ी कारों या खराब रोशनी से प्रभावित हो सकती है।

आँख से आँख मिलाएँ » सड़क के किनारे से उतरने से पहले चालक के साथ आँख से संपर्क करें ताकि उन्हें आप के बारे में पता हो।

पैदल पारपथ का इस्तेमाल करें » सड़क पार करने के लिए सुरक्षित स्थानों का प्रयोग करें जैसे कि पैदल पारपथ या पैदल यात्री संकेतों वाली ट्रैफिक लाइट। यदि आपको पारपथ समीप नहीं मिलता है तो हमेशा पार करने के लिए सबसे सुरक्षित जगह देखें, भले ही आपको सड़क पर थोड़ा आगे चलना पड़े।

वाहनों की पूरी तरह से रुकने की प्रतीक्षा करें » सड़क पार शुरू करने से पहले हमेशा सुनिश्चित करें कि वाहन पूरी तरह से रुक गये हैं। यहां तक कि हरे रंग के पैदल चलने के संकेत वाली ट्रैफिक लाइट पर और पैदल यात्री पारपथ पर भी ऐसा करें।

चमकीले रंग पहनें » जब उपलब्ध हो हमेशा पगडंडी पर चलें।

चमकीले रंग पहनें » यदि आप पैदल बाहर जा रहे हैं तो अपनी दृश्यता बढ़ाने के लिए चमकीले रंग पहनें विशेष रूप से सुबह हो या शाम।



सबसे छोटा रास्ता लें

सड़क पार करते समय दूसरी तरफ जाने के लिए लिए सबसे छोटा, सबसे सीधा रास्ता लें। यदि पैदल यात्रियों की अपने बचाव के लिए खड़े होने की जगह (रिफ्रयूज आईलैंड) है, तो सुरक्षित रूप से दो चरणों में सड़क पार करने के लिए इसका इस्तेमाल करें।



मोड़ काट रहे वाहनों को देखें » सड़क के किनारे से उतरने से पहले और सड़क पार करते समय चौराहों पर हमेशा मोड़ काट रहे वाहनों को देखें। कभी-कभी वे तुम्हारे पीछे से चौराहे पर आ जा सकते हैं।

साइकिल चालकों से सतर्क रहें » सड़कों, पगडंडियों या पार्कों में रास्ते का उपयोग कर रहे साइकिल चालकों से सावधान रहें। साइकिल चालकों को देखे बिना सड़क के किनारे से न उतरें, क्योंकि कारों की तुलना में उन्हें देखना अधिक मुश्किल हो सकता है। जब आप एक साझे पथ पर हों तो साइकिल चालकों को गुजरने का मार्ग देने के लिए पगडंडी के बाईं ओर चलें।

अपनी गतिशीलता पर विचार करें » इस बात के प्रति जागरूक रहें कि आप कितना जल्दी चल सकते हैं। सड़क पर वाहनों या ड्राइववे से गाड़ी पीछे कर रहे लोगों के रास्ते से बाहर निकलने के लिए आपको ज्यादा समय लग सकता है। आपको सड़क के पार जाने के लिए भी ज्यादा समय लग सकता है।

गतिशीलता स्कूटर

गतिशीलता स्कूटरों का प्रयोग कम चलनशील लोगों द्वारा रोजमर्रा के स्थानों, जैसे कि स्थानीय दुकानों पर जाने में सहायता के लिए किया जाता है।

अपने गतिशीलता स्कूटर का उपयोग करते समय हमेशा सड़क के उन्हीं नियमों का पालन करें जो पैदल चलने वालों पर लागू होते हैं। इस का मतलब है कि पैदल चलने के रास्ते पर, अधिमानतः पैदल चलने की गति पर सवारी करें जो 2-3 किलोमीटर प्रति घंटा होती है। आपको सड़क भी सुरक्षित स्थानों पर पार करनी चाहिए जैसे कि पैदल चलने के संकेत वाली ट्रैफिक लाइट पर और पैदल यात्री पारपथ पर।

एनएसडब्ल्यू सड़क नियम

- गतिशीलता स्कूटरों को 10 किलोमीटर प्रति घंटे से अधिक यात्रा नहीं करनी चाहिए।
- गतिशीलता स्कूटर चलाने के लिए आपको एनएसडब्ल्यू चालक लाइसेंस की जरूरत नहीं है।

सुरक्षित रूप से सवारी करने के सुझाव

धीमी गति से मुड़ें » मोड़ से पहले हमेशा धीमा कर लें। यदि आप मोड़ के आसपास तेज़ी से जाएंगे तो स्कूटर के पहिये असंतुलित हो सकते हैं तो आप गिर सकते हैं और घायल भी।

सीधी ढाल वाली पहाड़ियों पर ऊपर या नीचे सवारी करते समय सावधान रहें » जब तक आवश्यक न हो कि खड़ी पहाड़ियों पर ऊपर या नीचे सवारी करने से बचें। खड़ी पहाड़ियों के ऊपर चढ़ाई से बैटरी खत्म हो सकती है। खड़ी पहाड़ियों पर उतराई ब्रेक पर दबाव डाल सकती है। यदि आपको खड़ी पहाड़ी पर मुड़ना है तो सावधान रहें क्योंकि आप आसानी से पलट सकते हैं। यदि संभव हो तो मुड़ने से पहले एक समतल सतह पर सवारी करें।

सुनिश्चित करें कि आप दृष्टिगोचर हैं » अपने गतिशीलता स्कूटर की सवारी करते समय यह सुनिश्चित करने के लिए कि कारों और पैदल चलने वाले आप को देख सकें एक झंडा प्रयोग करें और चमकीले रंग के कपड़े पहने।

वाहनमार्ग (ड्राईववे) पार करते समय धीमे हो जाएँ » ड्राईववे पार करते समय हमेशा धीमे हो जाएँ और कारों को देखें और सुनें, क्योंकि चालकों ने शायद आपको न देखा हो। याद रखें कि गतिशीलता स्कूटर कारों की तुलना में छोटे होते हैं और जब आप बैठे होते हैं तो आप पैदल चलने वालों की तुलना में छोटे हो सकते हैं और देखने में कठिन भी।

अपनी टोकरी या रैक का उपयोग करें » जब आपको चीजों को ले जाना हो तो हमेशा एक टोकरी या रैक का उपयोग करें, अपनी गोद नहीं। अपनी गोद में कुछ भी संतुलित करना आपको सवारी करते समय विचलित कर सकता है और स्कूटर के नियंत्रण को संचालित करने की आपकी क्षमता प्रभावित हो सकती है।



स्वास्थ्य और दवाईयाँ

गतिशीलता स्कूटर उपयोग करने की आपकी क्षमता आपके स्वास्थ्य और आपके द्वारा ली जा रही किसी भी दवा से प्रभावित हो सकती है। सवारी करने से पहले अपने चिकित्सक से चैक करें यह सुनिश्चित करने के लिए कि आप सुरक्षित रूप से अपना गतिशीलता स्कूटर चलाने में सक्षम हैं।

जिन बुनियादी कौशलों की आपको आवश्यकता होगी

ताकत » आपको हैंडल को कसके पकड़ने और चारों ओर तंग कोनों में चलाने के लिए मज़बूत पकड़ की ज़रूरत है।

संतुलन » अच्छा संतुलन आपको असमतल जमीन पर या पहाड़ी से नीचे की ओर सवारी करते समय सीधा रहने में मदद करता है।

समन्वय » आपको एक ही समय में संचालित करते हुए जल्दी और सही ढंग से एकसीलेटर और ब्रेक के उपयोग के बीच बदली करने में सक्षम होने की ज़रूरत है।

अच्छी दृष्टि » आपको बाधाओं, लोगों और वाहनों से टक्कर होने से बचने के लिए ठीक से देखने में सक्षम होना चाहिए।

पूर्वाभास » आप कितनी तेजी से जा रहे हैं और वस्तुओं, लोगों या वाहनों की दूरी का अंदाज़ा लगाने की क्षमता को जानना, आपको दुर्घटना से बचने में मदद कर सकता है।

गतिशीलता स्कूटरों के बारे में अधिक जानकारी

गतिशीलता स्कूटरों के बारे में अधिक जानकारी के लिए, इंडिपेन्डेंट लिविंग सेन्टर एनएसडब्ल्यू को 1300 452 679 पर फ़ोन करें या ilcnsw.asn.au पर जाएँ।

परिवहन विकल्प



चाहे आपने अपना लाइसेंस सौंप दिया है या ड्राइविंग छोड़ने के बारे में सोच रहे हैं, गतिशील और स्वतंत्र रहने के लिए अन्य तरीके हैं।

सार्वजनिक परिवहन

यदि आपके पास एनएसडब्ल्यू सीनियर्स कार्ड, पेंशनर कन्सेशन कार्ड या वेटरन अफेयर्स हेल्थ कार्ड है तो आप एक गोल्ड सीनियर / पेन्शनर ओपल कार्ड के लिए आवेदन कर सकते हैं जो आपको ओपल नेटवर्क भर में प्रति दिन 2.50 डॉलर में असीमित यात्रा करने देता है। गोल्ड सीनियर / पेन्शनर ओपल कार्ड के बारे में जानकारी के लिए, 13 67 25 पर फ़ोन करें या opal.com.au पर जाएँ

टैक्सी

सीमित गतिशीलता वाले लोग रियायती टैक्सी किराया वाउचर के पात्र हो सकते हैं। ये यात्रा की लागत को 50 प्रतिशत तक कम कर सकते हैं। ये ट्रांसपोर्ट फ़ॉर एनएसडब्ल्यू टैक्सी ट्रांसपोर्ट सब्सिडी योजना के तहत उपलब्ध कराए जाते हैं। जानकारी और आवेदन पत्र प्राप्त करने के लिए 1800 623 724 पर फ़ोन करें या transport.nsw.gov.au पर जाएँ।

सामुदायिक परिवहन

सामुदायिक परिवहन सेवाएँ पूरे एनएसडब्ल्यू में उपलब्ध हैं। ये मनोरंजन, खरीदारी, चिकित्सा और सरकारी सेवाओं तक पहुँच प्रदान करती हैं। अपने स्थानीय क्षेत्र में सेवा प्रदाताओं के संपर्क विवरण और पात्रता की जाँच करने के लिए transportnsw.info पर जाएँ।

स्थानीय बस सेवाएँ

कई प्रादेशिक क्षेत्रों में, स्थानीय क्लब और परिषदें मुफ्त या कम लागत वाली बस सेवाएं प्रदान करते हैं। और अधिक जानकारी प्राप्त करने के लिए, अपने स्थानीय क्लब या परिषद् को फ़ोन करें या उनकी वेबसाइटों देखें।

“मेरे पास अभी भी अपना लाइसेंस है, लेकिन अब मैं ज़्यादा समय सार्वजनिक परिवहन का उपयोग करता/करती हूँ। मैं बस कुछ ही डॉलरों में दिन भर यात्रा कर सकता/सकती हूँ।”

सुरक्षित रूप से सार्वजनिक परिवहन का उपयोग

बसों या रेलगाड़ियों पर जाते समय सुरक्षित यात्रा के लिए इन सुझावों का उपयोग करें:

बसों पर

- बस की प्रतीक्षा करते समय सड़क के किनारे से परे खड़े हों।
- बस से उतरते और चढ़ते समय अपने कदम देखें और आप रेलिंग का उपयोग सुनिश्चित करें
- जब आप बस पर हों और जैसे ही बस चलना शुरू करे तो गिरने से बचने के लिए रेलिंग की पकड़ रखें।
- बस में सामने की ओर बैठें। कम गतिशील यात्रियों को विशेष रूप से नामित सीटों का उपयोग करना चाहिए, जो अक्सर लाल रंग में असबाबवाली या बैठने पर प्राथमिकता के निशान से चिह्नित होती हैं।
- अपने स्टॉप से बहुत पहले ही बटन दबा दें और अपनी सीट से उठने से पहले बस के पूरी तरह रुकने तक प्रतीक्षा करें।
- हमेशा सामने वाले दरवाजे से बस से उतरें।
- यात्रा आसान बनाने के लिए नीचले फर्श वाली, पहियेदार कुर्सी के लिए सुलभ और बैठने की प्राथमिकता की सीटों वाली बसें चुनें। ये बसें समयसारिणी में एक 'ए' या एक पहियेदार कुर्सी सुलभता निशान से चिह्नित होती हैं।

रेलगाड़ियों पर

- प्लेटफॉर्म पर पीली लाइन के पीछे रुकें और ट्रेन के रुकने तक इसे पार न करें
- चढ़ने और उतरने के लिए ट्रेन के दरवाजे के दोनों तरफ रेलिंग का प्रयोग करें।
- प्लेटफॉर्म और ट्रेन के बीच की खाई को देखें।
- प्रस्थान सीटी बजने पर, दरवाजा बंद अलार्म शुरू होने पर या जब आप दरवाजे बंद करने की घोषणा सुनें तो ट्रेन में सवार होने की कोशिश न करें।
- ट्रेन में चलते हुए या खड़े होकर यात्रा करते समय रेलिंग, हैंडल और सीट की पीठ को पकड़ें।
- ट्रेन पर चढ़ते और उतरते समय यदि आपको मदद की ज़रूरत है तो स्टेशन के कर्मचारियों से पूछें। यदि आप विकलांग हैं तो स्टाफ़ से संपर्क करने के लिए प्लेटफार्मों पर और नई गाड़ियों पर आपात मदद स्थान का भी उपयोग कर सकते हैं।



आप मदद के लिए कहाँ जा सकते हैं



डॉक्टर और चिकित्सा सेवाएँ

यदि आप चिंतित हैं कि आपके स्वास्थ्य से आपकी ड्राइविंग प्रभावित हो रही है तो चिकित्सक के पास जाएँ। वे आपकी किसी भी चिकित्सीय दशा की संभाल करने में और ड्राइविंग क्षमताओं पर उसके प्रभाव को कम करने में मदद कर सकते हैं। आपका चिकित्सक आपको अन्य स्वास्थ्य पेशेवरों जैसे कि व्यावसायिक चिकित्सक और आँखों के डॉक्टर (ऑप्टोमेट्रिस्ट) के पास भेज सकता है जो ड्राइव करने लायक रहने में आपकी सहायता कर सकते हैं।

भले ही आप अपने स्वास्थ्य या ड्राइविंग क्षमताओं के बारे में चिंतित न हों, अपने चिकित्सक के साथ नियमित रूप से चेक-अप करवाना सुनिश्चित करना भी महत्वपूर्ण है। आपके चिकित्सक को आपकी स्वास्थ्य स्थिति का पता चल जाएगा और वह आपकी ड्राइविंग को प्रभावित करने वाले किसी भी परिवर्तन की पहचान करने में सहायता कर सकता है। यह भी याद रखें कि आपका डॉक्टर सुरक्षित रूप से सड़कों का उपयोग करने की आपकी क्षमता को प्रभावित करने वाले अन्य स्वास्थ्य मामलों में भी सहायता कर सकता है।

परिवार व मित्र

परिवार व मित्र न केवल आपकी परिवहन ज़रूरतों के लिए समर्थन का एक स्रोत हो सकते हैं बल्कि आपकी ड्राइविंग में परिवर्तनों के बारे में पता लगाने का एक साधन हो सकते हैं जो शायद आपने न देखे हों। यदि वे आपकी ड्राइविंग के बारे में चिंता व्यक्त करें तो आपकी परिस्थितियों के लिए सबसे अच्छा समाधान पाने हेतु एक खुला दिमाग रखना महत्वपूर्ण है।

यदि आप चिंतित हैं कि आप परिवहन के लिए अपने परिवार पर बहुत अधिक निर्भर करते हैं तो आप को इधर-उधर ले जाने में मदद करने के लिए दोस्तों, पड़ोसियों या क्लब के सदस्यों का समर्थन नेटवर्क स्थापित करने पर विचार करें।

सहायता और जानकारी सेवाएँ

पूर्णकालिक ड्राइविंग से संक्रमण अक्सर हमारी गतिशीलता और स्वतंत्रता को खोने से हमें भयभीत कर सकता है, लेकिन हमें जीवन शैली में परिवर्तन समंजित करने में मदद करने के लिए कई सेवाएँ हैं। इस सूची में वे संगठन शामिल हैं जो आपकी विशिष्ट ज़रूरतों के लिए मदद या अन्य परिवहन विकल्प प्रदान कर सकते हैं।

संपर्क और सेवाएँ

अल्ज़ाइमर ऑस्ट्रेलिया

1800 100 500 » fightdementia.org.au
मनोभंश वाले लोगों, उनके परिवारों और देखभाल करने वालों के साथ लिए समर्थन और संसाधन।

केयरर्स एनएसडब्ल्यू

1800 242 636 » carersnsw.org.au
एनएसडब्ल्यू में देखभाल करने वालों के लिए जानकारी, समर्थन और परामर्श प्रदान करता है।

सड़क सुरक्षा के लिए केंद्र

roadsafety.transport.nsw.gov.au
न्यू साउथ वेल्स की सड़कों पर सुरक्षित रहने के लिए जानकारी और संसाधन

सामुदायिक परिवहन

transportnsw.info
एनएसडब्ल्यू भर में सेवा प्रदाताओं को खोजने के लिए 'सामुदायिक परिवहन' की खोज करें।

मनोभंश और ड्राइविंग निर्णय सहायता

smah.uow.edu.au
मनोभंश वाले लोगों की ड्राइविंग का आकलन करने के लिए इस संसाधन को दृढ़ करने के लिए 'निर्णय सहायक' (डिसीज़न एड) की खोज करें।

इंडिपेंडेंट लिविंग सेंटर एनएसडब्ल्यू

1300 452 679 » ilcnsw.asn.au
गतिशीलता स्कूटर और अन्य उपकरणों के बारे में जानकारी और सलाह प्रदान करता है।

लाईफलाइन

13 11 14 » lifeline.org.au
एक राष्ट्रीय दान-संस्था जो 24 घंटे आत्महत्या की रोकथाम और संकट समर्थन सेवाएं प्रदान करती है।

माई एजेंड केयर

1800 200 422 » myagedcare.gov.au
वरिष्ठ नागरिकों, उनके परिवारों और देखभाल करने वालों के लिए एक सामान्य जानकारी और रेफरल सेवा।

एनएसडब्ल्यू सीनियर्स कार्ड

13 77 88 » seniorscard.nsw.gov.au
एनएसडब्ल्यू सरकारी परिवहन और यात्रा पर रियायतें और व्यापार पर छूट प्रदान करता है।

सीनियर्स इन्फॉर्मेशन सर्विस

13 77 88 » seniorsinfo.nsw.gov.au
सभी उम्र के वरिष्ठ नागरिकों की सहायता के लिए अनेक प्रकार के संसाधन प्रदान करता है।

सर्विस एनएसडब्ल्यू

13 77 88 » service.nsw.gov.au
अपने लाइसेंस या वाहन पंजीकरण के लिए भुगतान करें और लाइसेंस परीक्षण बुक कराएँ

ओपल कार्ड

13 67 25 » opal.com.au
गोल्ड सीनियर्स / पेन्शनर ओपल कार्ड की जानकारी।

रोड्स एंड मेरीटाईम सर्विसिस

13 22 13 » rms.nsw.gov.au
एनएसडब्ल्यू चालक लाइसेंस प्रणाली पर संसाधन और विस्तृत जानकारी प्रदान करता है।

ट्रांसपोर्ट इन्फो

131 500 » transportnsw.info
ट्रेनों, बसों, नावों और लाइट रेल पर किराया, समय सारिणी और पहुंच के बारे में जानकारी।

आगे की पूछताछ के लिए

131 500

transport.nsw.gov.au

अस्वीकरण

इस पुस्तिका में दी गई जानकारी केवल एक गाइड के रूप में अभिप्रेत है और बिना सूचना के किसी भी समय परिवर्तन के अधीन है। यह प्रासंगिक कानून का स्थान नहीं ले सकती।

© ट्रांसपोर्ट फ़ॉर एनएसडब्ल्यू 2015

TfNSW 15.001



Transport
for NSW

Centre for Road Safety