

An toàn đường bộ

# Sử dụng công lộ 65Plus (65 trở lên)

Tiếp tục sinh hoạt độc lập và an toàn





## An toàn đường bộ dành cho 65Plus (65 trở lên)

Tài liệu hướng dẫn này trình bày các lời khuyên cũng như gợi ý về vấn đề an toàn để giúp người dân ở độ tuổi 65 trở lên trong cộng đồng chúng ta có những quyết định an toàn hơn khi lái xe, đi xe, đi bộ, sử dụng xe máy người khuyết tật hoặc đi lại bằng phương tiện chuyên chở công cộng.

Tài liệu này trình bày sơ lược những thay đổi có thể xảy ra vì tuổi tác đối với sức khỏe của chúng ta và những vấn đề sức khỏe như suy giảm thị lực và bệnh sa sút trí tuệ có thể ảnh hưởng như thế nào đến khả năng chúng ta là người sử dụng công lộ.

Ngoài ra còn có các danh sách kiểm tra để giúp quý vị tập thói quen lái xe an toàn hơn và có những quyết định tốt hơn khi đi bộ và băng qua đường.

Tài liệu hướng dẫn này cũng giải thích hệ thống cấp bằng lái xe cho người lái xe cao niên tại NSW, kể cả thông tin dành cho người muốn chuyển từ việc luôn luôn lái xe đi đây đi đó sang sử dụng các phương tiện đi lại khác.

Dù quý vị có đang trải qua những thay đổi về khả năng đi lại hoặc dự tính cho tương lai hay không, tài liệu hướng dẫn này sẽ giúp quý vị tiếp tục sinh hoạt độc lập và an toàn.

Trung tâm An toàn Đường bộ NSW (NSW Centre for Road Safety)  
[roadsafety.transport.nsw.gov.au](https://roadsafety.transport.nsw.gov.au)

# Contents

Sức khỏe của quý vị	2
Sa sút trí tuệ	4
Cấp giấy phép lái xe ở độ tuổi 75 và 85	7
Thói quen lái xe an toàn hơn	10
Lái chiếc xe an toàn nhất	12
Phát hiện những thay đổi trong khả năng lái xe của quý vị	13
Ngưng lái xe	14
Xe gắn máy	16
Xe đạp	17
Đi bộ và băng qua đường an toàn	18
Xe máy người khuyết tật	20
Các phương tiện chuyên chở	22
Sử dụng phương tiện chuyên chở công cộng an toàn	23
Nơi quý vị có thể nhờ giúp đỡ	24
Chi tiết liên lạc và các dịch vụ	25



## Sức khỏe của quý vị

Dù lái xe, đi xe, đi bộ hoặc sử dụng xe máy người khuyết tật, chúng ta cần phải biết về những thay đổi đối với sức khỏe chúng ta có thể ảnh hưởng đến vấn đề an toàn khi chúng ta đi lại.

Đầu nhiều người trong chúng ta sẽ trải qua những thay đổi ở mức độ khác nhau, khi tuổi lớn hơn chúng ta khó tránh bị các vấn đề sức khỏe thông thường. Một số vấn đề sức khỏe này khiến chúng ta bị giảm thị lực và thính giác, giảm khả năng nhận thức và trí nhớ, hoặc bị giảm sức mạnh, dẻo dai và khả năng cử động. Nhiều người trong chúng ta cũng sẽ sử dụng nhiều loại thuốc men nữa.

Khi sức khỏe thay đổi, chúng ta phải đương đầu với tình trạng sức yếu ngày càng tăng, khiến cho khả năng sống còn của chúng ta sau khi bị đụng xe giảm đáng kể. Theo dữ liệu tai nạn đụng xe tại NSW, chúng ta thấy so với người ở tuổi đôi mươi, người trong độ tuổi từ 75 trở lên dễ bị thiệt mạng gấp ba lần khi bị đụng xe. Tỷ lệ này còn cao hơn đối với người từ 85 tuổi trở lên vì họ dễ bị thiệt mạng ít nhất gấp bốn lần.

Nếu để ý thấy sức khỏe của mình có thay đổi, quý vị hãy đi gặp bác sĩ. Họ có thể hướng dẫn chuyên môn cho quý vị về cách thức để đối phó với các vấn đề sức khỏe có thể ảnh hưởng đến sự an toàn của quý vị trên đường phố.

## Thính lực và thị lực

Thị lực tốt luôn là điều cần thiết khi lái xe. Điều này thậm chí còn quan trọng hơn khi chúng ta lái xe vào ban đêm, khi ánh nắng chói chang vào buổi chiều hay trong điều kiện ánh sáng mờ.

Các vấn đề về mắt thông thường như đục thủy tinh thể, tăng nhãn áp và thoái hóa điểm vàng có thể làm cho chúng ta khó nhìn thấy xe cộ, người đi bộ, biển báo giao thông và hiểm họa trên đường lộ. Một số vấn đề về mắt có thể làm giảm tầm nhìn sang hai bên, khiến cho chúng ta khó nhìn thấy xe cộ hoặc người không nằm ngay ở trước mặt chúng ta.

Khả năng có thể nghe rõ giúp chúng ta phản ứng thích hợp liên quan đến người khác trên đường và nghe được tín hiệu cảnh báo như còi xe, còi hụ xe cấp cứu và tín hiệu xe cộ khác đang lui/de.

## Giải quyết vấn đề, trí nhớ và đưa ra quyết định

Khả năng giải quyết vấn đề và trí nhớ giúp chúng ta xử lý và lưu trữ thông tin, đưa ra quyết định và phản ứng thích hợp với các tình huống khác nhau.

Khi lái xe, khả năng giải quyết vấn đề và trí nhớ bị suy giảm có thể ảnh hưởng đến khả năng chúng ta theo dõi môi trường đường lộ, đối phó với các tình huống bất ngờ và có quyết định an toàn.

## Sức mạnh, dẻo dai và cử động

Chúng ta cần sức mạnh cơ bắp, dẻo dai và khả năng cử động để bẻ tay lái, nhìn về phía sau lưng chúng ta khi lui/de xe và thay đổi tư thế khi đang ngồi để sử dụng kính chiếu hậu.

Giảm sức mạnh, dẻo dai và cử động là dấu hiệu chúng ta bị yếu sức hơn, khiến chúng ta dễ bị thương khi xảy ra tai nạn đường xe.

## Thuốc men

Thuốc men giúp nhiều người duy trì sức khỏe tốt và chất lượng cuộc sống. Tuy nhiên, một số loại thuốc bác sĩ kê toa và mua không cần toa có thể ảnh hưởng đến khả năng phối hợp cơ thể, tình trạng tỉnh táo về tinh thần, tâm trạng và cách cư xử của chúng ta.

Khi lái xe, thuốc men có thể ảnh hưởng đến khả năng chúng ta nhận ra hiểm họa, giảm thời gian phản ứng và làm suy giảm kỹ năng đưa ra quyết định. Nếu chúng ta uống hai hoặc nhiều loại thuốc men chung với nhau hoặc kết hợp chúng với bia rượu, khả năng lái xe của chúng ta có thể bị ảnh hưởng đáng kể.

Nếu uống thuốc bác sĩ kê toa hoặc mua không cần toa, quý vị hãy nói chuyện với dược sĩ hoặc bác sĩ để được họ hướng dẫn về bất kỳ tác động nào có thể xảy ra đối với khả năng lái xe của quý vị. Luôn luôn đọc nhãn của thuốc nếu quý vị uống thuốc trước khi lái xe.

# Sa sút trí tuệ

Sa sút trí tuệ là chứng bệnh dần dần sẽ gây trở ngại đối với trí nhớ, khả năng nói, sức tập trung, phán đoán và khả năng hoạch định của chúng ta. Bệnh sa sút trí tuệ có nhiều dạng. Dạng phổ biến nhất là bệnh Alzheimer, chiếm khoảng 60 phần trăm các ca bệnh. Dù bệnh sa sút trí tuệ có thể ảnh hưởng đến bất cứ ai, người ở độ tuổi trên 65 thường bị bệnh này nhiều hơn.

## Bệnh sa sút trí tuệ ảnh hưởng đến khả năng lái xe như thế nào

Lái xe là việc phức tạp đòi hỏi sức chú ý, trí nhớ, óc phán đoán và khả năng hoạch định.

Chúng ta sử dụng tất cả những kỹ năng này để lượng định khoảng cách, lái xe qua bùng binh và các ngã tư/ngã ba, và giữ vị trí của mình trên làn đường. Chúng ta cũng dựa vào những kỹ năng này để trở về những nơi quen thuộc, tuân theo luật lệ giao thông và tránh phạm sai lầm khi lái xe.

Khi bệnh sa sút trí tuệ nặng dần, những kỹ năng này giảm đến mức khiến cho khả năng lái xe của chúng ta không còn an toàn nữa. Thông thường chúng ta không nhận thấy được những thay đổi này.



## Nên làm gì sau chẩn đoán

Nếu bác sĩ chẩn đoán quý vị bị sa sút trí tuệ, theo luật quý vị phải thông báo cho Sở Lộ vận và Hàng hải (Roads and Maritime) biết. Khi quý vị thông báo bệnh của mình, điều đó không có nghĩa là bằng lái xe của quý vị sẽ bị ảnh hưởng ngay lập tức. Sở Lộ vận và Hàng hải có thể yêu cầu bác sĩ quý vị hoàn tất cuộc giám định y khoa để đánh giá khả năng lái xe một cách an toàn của quý vị.

## Những người chưa có chẩn đoán

Không phải tất cả người bị sa sút trí tuệ đều sẽ có một chẩn đoán chính thức. Ở những giai đoạn ban đầu, nhiều khi chúng ta khó nhận ra bệnh này vì những thay đổi thường xảy ra dần dần. Tuy nhiên, người bị sa sút trí tuệ nặng thường biểu hiện những thay đổi trong khả năng lái xe của họ.

Nếu quý vị hoặc thân nhân hay bạn bè, nhận thấy khả năng lái xe của quý vị có bất kỳ thay đổi nào, điều quan trọng là đi gặp bác sĩ. Họ có thể giúp quý vị đánh giá sức khỏe và xác định liệu sự thay đổi này là vì bệnh sa sút trí tuệ hoặc vì bệnh tật khác.

### Các dấu hiệu chúng ta nên để ý

- Bị mất phương hướng hoặc lạc đường khi lái xe trong các khu vực quen thuộc
- Quên mục đích của chuyến đi
- Không tìm được xe mình trong bãi đậu xe quen thuộc
- Gặp khó khăn khi phải có quyết định nhanh chóng tại ngã tư/ngã ba hoặc đường đông xe
- Lái xe vượt qua không dừng lại ở nơi có bảng phải dừng xe hoặc nhường đường hay đèn đỏ
- Không nhìn thấy xe cộ khác, người đi bộ hoặc người đi xe đạp
- Gặp khó khăn lái xe vào nơi đậu xe (carport) hoặc nhà để xe (garage)
- Phản ứng chậm chạp hơn
- Sử dụng thắng/phanh, chân ga hoặc tay lái vụng về
- Lấn lộn chân thắng/phanh và chân ga.

## Hoạch định trước

Khi được bác sĩ chẩn đoán bệnh sa sút trí tuệ sớm, điều đó có thể sẽ giúp quý vị, gia đình hoặc người chăm sóc của quý vị để hoạch định trước cho những thay đổi về lối sống, kể cả nhu cầu đi lại và đưa rước của quý vị.

Một cách để hoạch định trước hầu giúp quý vị tiếp tục đi lại là xem xét các dịch vụ chuyên chở trong khu vực của quý vị như phương tiện đưa rước cộng đồng, xe buýt miễn phí, taxi và phương tiện chuyên chở công cộng.

Quý vị cũng có thể xem xét các dịch vụ giao hàng tận nhà của các siêu thị hoặc dược sĩ trong vùng quý vị cư ngụ và sử dụng dịch vụ ngân hàng internet để quý vị đỡ phải sử dụng xe của mình.

Một số người có thể tính đến chuyện dời chỗ ở để cư ngụ gần phương tiện chuyên chở, các dịch vụ, thân nhân hoặc những người có thể trợ giúp khác.

*“Tôi lo lắng về cha tôi, năm nay đã 78 tuổi. Cha tôi luôn là người lái xe rất an toàn nhưng tôi bắt đầu để ý thấy khả năng lái xe của cha tôi bị sa sút. Cha tôi gặp khó khăn khi đưa ra quyết định và thường bị lạc đường khi lái xe.”*

## Nơi để tìm thêm thông tin

Tiện ích ‘Dementia and Driving Decision Aid’ (‘Sa sút trí tuệ và Giúp Quyết định Lái xe’) có sẵn để giúp đánh giá những thay đổi đối với khả năng lái xe và hoạch định để ngưng lái xe. Hãy tải tiện ích này về máy tại [smah.uow.edu.au](http://smah.uow.edu.au) và muốn biết thêm thông tin và các tài liệu/tiện ích, gửi thư điện tử (email) về [dementia-driving@uow.edu.au](mailto:dementia-driving@uow.edu.au).

Alzheimer Úc NSW (Alzheimer’s Australia NSW) cùng với Hiệp hội Công lộ và Người Lái xe Toàn quốc (National Roads and Motorists’ Association) đã soạn thảo tài liệu hướng dẫn ‘Staying on the move with dementia’ dành cho người bị sa sút trí tuệ, gia đình và người chăm sóc sống chung với họ. Muốn tải tài liệu này về máy, truy cập [fightdementia.org.au](http://fightdementia.org.au) hoặc [mynrma.com.au](http://mynrma.com.au).



# Cấp giấy phép lái xe ở độ tuổi 75 và 85

Tùy thuộc độ tuổi và loại xe quý vị lái, quý vị phải hội đủ các yêu cầu bằng lái khác nhau. Dưới đây là các yêu cầu cấp bằng lái xe đối với người lái xe Hạng C và người đi xe máy Hạng R.

## 75 trở lên (75Plus)

Khi được 75 tuổi, quý vị phải đi gặp bác sĩ để được giám định y khoa mỗi năm mới được tiếp tục giữ bằng lái của quý vị. Hai tháng trước khi quý vị được 75, Sở Lộ vận và Hàng hải (Roads and Maritime) sẽ gửi cho quý vị mẫu đơn để quý vị trao cho bác sĩ. Sau khi hoàn tất cuộc giám định y khoa, quý vị gửi lại mẫu đơn này cho văn phòng Sở Lộ vận và Hàng hải hoặc trung tâm Dịch vụ NSW trước ngày sinh nhật của quý vị. Bác sĩ cũng có thể gửi mẫu đơn này giùm quý vị.



## 85Plus (85 trở lên)

Nhiều người lái xe chọn loại bằng lái hạn chế khi tuổi từ 85 trở lên. Nếu muốn tiếp tục giữ bằng lái xe không hạn chế của mình, quý vị phải đi gặp bác sĩ để được giám định y khoa mỗi năm và trải qua cuộc đánh giá khả năng lái xe trên đường mỗi hai năm.

Quý vị có hai lựa chọn khi trải qua cuộc đánh giá khả năng lái xe trên đường:

- Quý vị có thể đến trung tâm thi của Sở Lộ vận và Hàng hải để trải qua cuộc đánh giá với nhân viên đánh giá lên đến ba lần mà không phải trả lệ phí.
- Quý vị có thể trải qua cuộc đánh giá từ nhà quý vị với người dạy lái xe được công nhận và phải trả lệ phí, không giới hạn số lần quý vị có thể được đánh giá trong khoảng thời gian hai tháng.

Quý vị phải hoàn tất cuộc đánh giá khả năng lái xe trên đường trước khi quý vị được 85 tuổi. Hai tháng trước khi quý vị được 85 tuổi, Sở Lộ vận và Hàng hải (Roads and Maritime) sẽ gửi đến cho quý vị lá thư ghi chi tiết cuộc đánh giá này và các lựa chọn để lấy bằng lái hạn chế.

## Giấy phép hạn chế

Người lái xe từ 85 tuổi trở lên có thể đổi từ bằng lái không hạn chế sang bằng lái hạn chế. Bằng lái này đòi hỏi người lái xe phải đi gặp bác sĩ để được giám định y khoa mỗi năm nhưng không phải trải qua cuộc đánh giá khả năng lái xe trên đường.

Bằng lái hạn chế cho phép quý vị lái xe khoảng đường xa nhất định trong khu vực địa phương để quý vị lui tới các dịch vụ cần thiết, chẳng hạn như mua sắm, sinh hoạt cộng đồng và các cuộc hẹn y tế. Nếu sống ở vùng nông thôn NSW, quý vị sẽ được phép lái xe khoảng đường giữa các dịch vụ cần thiết quý vị cần sử dụng.

Nếu muốn có bằng lái hạn chế, quý vị hãy đến văn phòng Sở Lộ vận và Hàng hải (Roads and Maritime) hoặc trung tâm Dịch vụ NSW. Muốn biết thêm thông tin, xin quý vị gọi điện thoại số **13 22 13** hoặc truy cập **rms.nsw.gov.au**.

*“Khi nhận được mẫu đơn bác sĩ giám định khả năng có thể lái xe qua đường bưu điện, tôi cùng với mẹ tôi tới tham dự cuộc hẹn. Bác sĩ rất tận tâm và giải thích tất cả các lựa chọn dành cho mẹ tôi.”*

## Vấn đề sức khỏe có ảnh hưởng đến khả năng lái xe

Tất cả người lái xe, bất kể tuổi tác, phải thông báo cho Sở Lộ vận và Hàng hải biết nếu có bất kỳ vấn đề sức khỏe nào có thể ảnh hưởng đến khả năng lái xe một cách an toàn của mình.

Thông báo về bệnh tật của mình không có nghĩa là quý vị phải từ bỏ bằng lái. Sở Lộ vận và Hàng hải (Roads and Maritime) sẽ yêu cầu quý vị đi khám bác sĩ để bác sĩ đánh giá khả năng quý vị có thể lái xe. Trong cuộc hẹn này, quý vị hãy thảo luận với bác sĩ về nhu cầu lái xe của mình. Quý vị có thể hội đủ điều kiện để được cấp bằng lái có điều kiện để được phép tiếp tục lái xe nếu quý vị trải qua cuộc giám định y khoa định kỳ. Muốn biết thêm thông tin, xin quý vị gọi điện thoại số **13 22 13** hoặc truy cập **rms.nsw.gov.au**.

## Tài liệu hướng dẫn về cấp bằng lái cho người lái xe cao niên

Tại trang mạng **rms.nsw.gov.au** có thêm thông tin về các lựa chọn và các điều kiện đối với việc cấp bằng lái cho người lái xe cao niên.

## Từ bỏ bằng lái của quý vị

Nếu không còn cần bằng lái nữa, quý vị có thể nộp trả lại bất cứ lúc nào. Nhằm mục đích làm giấy tờ tùy thân, quý vị sẽ được cấp Thẻ Có Ảnh NSW (NSW Photo Card) miễn phí khi quý vị nộp trả lại bằng lái cho văn phòng Sở Lộ vận và Hàng hải (Roads and Maritime) hoặc trung tâm Dịch vụ NSW. Nếu không cần thẻ này, quý vị chỉ cần gửi bằng lái của mình lại cho văn phòng hoặc trung tâm dịch vụ kèm lá thư giải thích ngắn gọn quyết định ngưng lái xe của quý vị.

## Nếu quý vị lo lắng về việc lái xe của một ai đó

Nếu quý vị lo lắng rằng khả năng lái xe của một người nào đó có thay đổi, hoặc biết một người nào đó không thông báo vấn đề sức khỏe có ảnh hưởng đến khả năng lái xe một cách an toàn của họ, quý vị có thể thông báo cho Sở Lộ vận và Hàng hải (Roads and Maritime) biết. Hãy tải về máy bản báo cáo lái xe không an toàn từ trang mạng **rms.nsw.gov.au**, điền chi tiết và nộp cho văn phòng hoặc trung tâm dịch vụ gần nhà quý vị nhất.



# Thói quen lái xe an toàn hơn

Nếu để ý thấy cách mình lái xe có thay đổi, có lẽ quý vị nên áp dụng một số thói quen lái xe an toàn hơn để bảo vệ bản thân quý vị và người khác trên đường lộ.

## Sẵn sàng để lái xe

Mỗi lần quý vị vào xe hơi, hãy bảo đảm quý vị đã sẵn sàng để lái xe. Hãy kiểm tra:

- dây nịt an toàn
- vị trí ghế ngồi
- các kiếng
- thắng/phanh tay
- vị trí các chân đạp

Những sai phạm đơn giản nhất, chẳng hạn như lẫn lộn các chân thắng/phanh và chân ga, có thể gây ra tai nạn nghiêm trọng.

**Lái xe tùy theo điều kiện** » Giảm tốc độ khi lái xe trong điều kiện thời tiết xấu như trời mưa hay sương mù. Khi làm như vậy, quý vị sẽ có thêm thời gian để đối phó với sự kiện xảy ra bất ngờ. Nếu điều kiện quá xấu, tốt nhất là dừng lái xe. Nếu đã lái xe, quý vị nên dừng xe lại ở một nơi an toàn cách xa khỏi đường lộ, bật đèn báo nguy và đợi điều kiện thời tiết xấu qua đi.

**Tăng thời gian phản ứng của quý vị** » Khi lái theo sau xe khác, tất cả người lái xe cần phải chừa khoảng cách tương đương với thời gian ba giây. Nếu chừa khoảng cách tương đương với thời gian dài hơn một chút, quý vị sẽ có thêm thời gian để đối phó với các người lái xe và các tình huống nguy hiểm khác.

**Hãy để ý những người sử dụng công lộ** » Trước khi bắt đầu lái xe, quý vị hãy bảo đảm không có người đi bộ và người đi xe đạp ở gần xe của mình bằng cách xem các kiếng chiếu hậu, các chỗ quý vị không thể nhìn thấy trong các kiếng (blind spot), các bộ phận cảm biến và máy hình khi lui/de xe.

**Lái xe giữa trưa** » Quý vị có khi khó nhìn thấy trong ánh sáng mặt trời buổi chiều tối và vào ban đêm. Nếu lái xe lúc giữa trưa, quý vị có thể nhìn thấy rõ hơn và đường vắng xe hơn.

**Lái khoảng cách ngắn** » Hoạch định trước, để quý vị chỉ lái xe một khoảng cách ngắn. Lái xe đến các trung tâm mua sắm gần nhà quý vị nhất vào giờ giắc vắng xe nhất để tránh tình huống ìngong xe.

**Chia sẻ việc lái xe** » Nếu dự định chuyển đi chơi xa với gia đình hoặc bạn bè hay chuyển đi đường trường, hãy chia sẻ việc lái xe.



**Lái xe trên những con đường quen thuộc** » Trước khi đi, hoạch định chuyến đi để quý vị lái xe trên những con đường quen thuộc và tránh những tình huống quý vị có thể gặp khó khăn như ngã tư/ngã ba rắc rối, xe cộ đông đảo và các con đường cao tốc.

**Ngủ nghỉ khỏe khoắn** » Hãy bảo đảm quý vị ngủ một đêm ngon giấc và cảm thấy tỉnh táo trước khi lái xe. Điều này đặc biệt quan trọng vào buổi sáng, vào ban đêm và vào lúc hơi xế chiều vì nhiều người cảm thấy bị mệt mỏi vào những lúc này. Nếu cảm thấy mệt mỏi, tốt nhất là đừng lái xe.

**Tránh những thứ gây phân tâm** » Tắt điện thoại di động trước khi quý vị bắt đầu lái xe và tránh những thứ gây phân tâm để quý vị có thể tập trung vào việc lái xe.

**Tránh lái xe nếu quý vị không khỏe** » Khi đang cảm thấy không khỏe, quý vị sẽ dễ bị tai nạn đụng xe hơn. Đợi cho đến khi quý vị cảm thấy khỏe hơn để có thể lái xe hoặc đi khám bác sĩ nếu vẫn cảm thấy không khỏe.

# Lái chiếc xe an toàn nhất

Hãy bảo đảm quý vị lái chiếc xe an toàn nhất trong khả năng của quý vị. Xe an toàn bảo vệ tốt hơn, đặc biệt là cho người lái xe và hành khách cao niên, là những người dễ bị thương khi xảy ra tai nạn đụng xe. Để bảo vệ an toàn cho quý vị và hành khách, xe của quý vị cần phải có những trang bị an toàn giúp ngăn chặn tai nạn đụng xe xảy ra và bảo vệ tốt nhất khi xảy ra tai nạn đụng xe.

Những trang bị an toàn tốt nhất để giúp ngăn chặn xảy ra tai nạn đụng xe là bộ phận kiểm soát ổn định điện tử và hệ thống thắng/phanh khẩn cấp tự động. Nếu bị tai nạn đụng xe, túi khí phải bảo vệ phần trước và bên hông của đầu quý vị, trong khi dây nịt an toàn tự động siết cứng khi tai nạn đụng xe sắp xảy ra có thể giúp quý vị tránh bị thương nặng.

## Xe mới

Nếu mua xe mới, quý vị hãy kiểm tra mức độ đánh giá an toàn của chiếc xe trên trang mạng Chương trình Đánh giá Xe Mới Úc-Á (Australasian New Car Assessment Program) tại [ancap.com.au](http://ancap.com.au). Các chiếc xe an toàn nhất được xếp hạng năm sao.

## Xe cũ

Để dễ chọn chiếc xe cũ an toàn nhất, quý vị hãy xem các mức xếp hạng tại [howsafeisyourcar.com.au](http://howsafeisyourcar.com.au). Các chiếc xe an toàn nhất được xếp hạng năm sao.

*“Tôi đã kiểm tra mức đánh giá an toàn xe của tôi và đã bị sốc khi thấy nó chỉ được xếp hạng hai sao. Tôi đã sử dụng xe này để đón các cháu ngoại/nội đi học về. Tôi thấy có rất nhiều xe mới và xe cũ được xếp hạng an toàn cao hơn nhiều mà tôi có thể có đủ khả năng mua.”*



# Phát hiện những thay đổi trong khả năng lái xe của quý vị

Phát hiện những thay đổi về khả năng lái xe của quý vị có thể khó khăn. Những ví dụ này bao gồm một số các dấu hiệu và tình huống cho thấy khả năng lái xe một cách an toàn của quý vị có thể có thay đổi.

## Dấu hiệu của sự thay đổi trong khả năng lái xe của quý vị

- Thường xuyên cảm thấy mệt mỏi khi lái xe
- Thấy khó đọc các biển báo, khó nhìn thấy trong điều kiện ánh sáng mờ hoặc đối phó với ánh sáng chói
- Trải qua một số trường hợp 'xém đụng' hay gần đụng hoặc bị đụng xe
- Bận bè hoặc thân nhân cảm thấy lo ngại về việc quý vị lái xe
- Bị căng thẳng và mất tự tin khi cầm lái
- Phản ứng với thuốc men và cảm thấy kém tỉnh táo hoặc phối hợp cơ thể vụng về
- Khó xoay đầu và nhìn ngoái qua vai quý vị
- Thấy khó để đối phó với tình huống lái xe khó khăn, bao gồm:
  - » bị ngạc nhiên vì những xe chạy qua
  - » thắng/phanh gấp hơn bình thường khi gặp hiểm họa
  - » lái xe vượt đèn đỏ hoặc biển báo dừng lại
  - » quẹo quá nhanh hoặc quá chậm
  - » lui xe đụng vào hoặc cán lên các vật
  - » lái xe leo lể
  - » giữ xe ở ngay giữa làn đường
  - » lượng định khi quẹo tại các ngã tư/ngã ba.

***“Cha tôi đã bị xém đụng xe mấy lần. Vì vậy, chúng tôi buộc cha tôi đi gặp bác sĩ và thảo luận về vấn đề này. Cha tôi đổi lấy bằng lái hạn chế và thực sự thấy vui khi cha tôi có thể tự lái xe khi cần phải đi đến các nơi cần thiết trong vùng.”***

# Ngưng lái xe

Quyết định ngưng lái xe không có nghĩa là quý vị sẽ không thể đi lại và sinh hoạt độc lập nữa. Dù khi ngưng lái xe, lối sống của quý vị sẽ có một số thay đổi, nếu hoạch định trước, quý vị có thể giảm thiểu bất kỳ vấn đề không thể sinh hoạt độc lập và để trải qua giai đoạn chuyển tiếp.

Một cách để hoạch định trước là kết hợp nhu cầu đi lại và đưa rước của quý vị vào kế hoạch hưu trí tổng quát của mình. Hãy xem xét lợi thế khi dọn đến khu vực có các phương tiện chuyên chở khác nhau, có các cửa hàng, dịch vụ y tế và cộng đồng cũng như các sinh hoạt xã hội gần nhà.

Hoạch định trước có thể đem lại lợi thế về tài chính. Bằng cách đi lại bằng phương tiện chuyên chở công cộng và taxi phần nào thay vì lái xe, quý vị có thể tiết kiệm chi phí liên quan đến xe của quý vị.

Trước khi ngưng lái xe, quý vị nên thường xuyên đi lại bằng phương tiện chuyên chở công cộng hơn là cách tuyệt vời để quý vị quen sử dụng các dịch vụ trong khu vực địa phương và tiết kiệm tiền bạc đối với những chuyến đi xa hơn mà quý vị thường phải đi bằng xe.

Quý vị hội đủ điều kiện để được giảm giá vé phương tiện chuyên chở công cộng trên khắp địa phận NSW nếu quý vị có Thẻ Người Cao niên NSW (NSW Seniors Card), Thẻ Giảm giá Người Lành Tiễn Cấp dưỡng (Pensioner Concession Card) hoặc Thẻ Y tế Bộ Cựu Chiến binh (Department of Veterans' Affairs Health Card).

## Thông tin để giúp quý vị lập kế hoạch ngưng lái xe

Các phần sau trong tập sách này được soạn thảo để giúp quý vị thích ứng với những thay đổi trong lối sống của mình và vui hưởng cuộc sống chất lượng:

- Đi bộ và băng qua đường an toàn (trang 18)
- Các phương tiện chuyên chở (trang 22)
- Xe máy người khuyết tật (trang 20)
- Sử dụng phương tiện chuyên chở công cộng một cách an toàn (trang 23)

*"Tôi đã không nhận ra tôi bị căng thẳng tâm lý cỡ nào khi lái xe. Phương tiện chuyên chở công cộng giúp tôi đi lại đến nhiều nơi dễ dàng hơn và rẻ hơn rất nhiều so với lái xe."*





# Xe gắn máy

Xe gắn máy là phương tiện đi lại phổ biến tại thành phố và giúp người lái cảm thấy thích thú khi lái xe gắn máy giải trí ở vùng nông thôn. Tuy nhiên, nếu đã lâu không lái xe gắn máy, hoặc ít thường xuyên đi xe gắn máy, quý vị có thể dễ bị đụng xe hơn nhiều. Hãy tính đến chuyện rèn luyện kỹ năng lái xe gắn máy của quý vị và sử dụng những lời khuyên này để giữ an toàn:

**Kiểm tra thiết bị của quý vị** >> Khi tuổi lớn dần, chúng ta dễ bị thương, vì thế quý vị luôn luôn mặc đồ bảo hộ đầy đủ, kể cả găng tay, áo khoác, giày và mũ bảo hiểm an toàn nhất quý vị có thể mua được. Quý vị có thể kiểm tra mức độ đánh giá an toàn của mũ bảo hiểm tại trang mạng [crash.org.au](http://crash.org.au).

**Hãy là người biết kiểm chế vấn đề rủi ro** >> Khi đi xe gắn máy, quý vị có thể thực hiện những điều để quý vị kiểm chế vấn đề rủi ro tốt hơn:

## Đi xe gắn máy trong thành phố

Vì người khác có khi không dễ nhìn thấy người đi xe gắn máy trong dòng xe cộ lưu thông, quý vị cần phải tính trước để phản ứng và ứng phó một cách an toàn với các tình huống bất ngờ. Quan sát bao quát các hiểm họa có thể xảy ra để quý vị có thêm thời gian để phản ứng với mỗi nguy hiểm. Dành ra thêm khoảng đệm giữa quý vị và bất kỳ mối nguy hiểm có thể xảy ra nào để quý vị có thêm khoảng cách để tính toán phản ứng của mình và ứng phó một cách an toàn.

## Đi xe gắn máy ở vùng nông thôn

Hoạch định các chuyến đi xe gắn máy giải trí để quý vị biết đường xá và các điều kiện khi đi xe gắn máy. Quý vị cần phải cẩn thận với những con đường dài quanh co và khúc quanh gấp. Để có thể dễ nhìn thấy và an toàn hơn, quý vị nhớ giảm tốc độ và chạy qua từng khúc quanh từ vị trí rộng nhất. Khi lái xe gắn máy qua khúc quanh, quý vị chạy ngay chính giữa làn đường, cách xa bất kỳ xe cộ nào đang chạy tới.

## Các dấu hiệu cảnh báo

Tắt vào và nghỉ ngơi nếu quý vị bị:

- Chạy rộng ra ở khúc quanh
- Đảo số không trơn tru
- Không nhìn thấy một biển báo
- Thả hỗn mơ mộng
- Khô miệng
- Cứng khớp

Tận hưởng chuyến đi kế tiếp của quý vị bằng cách truy cập trang mạng [ridetolive.com.au](http://ridetolive.com.au), tại nơi này quý vị sẽ tìm được những gợi ý về lái xe gắn máy, an toàn và sơ cứu, cộng thêm tiện ích hoạch định các chuyến đi bằng xe gắn máy tuyệt vời tại NSW.



## Xe đạp

Đi xe đạp là cách tuyệt vời để giữ sức khỏe và vận động. Hãy làm theo những gợi ý này để tăng cường vấn đề an toàn khi quý vị đi xe đạp:

**Hoạch định tuyến đường của quý vị** » Chọn tuyến đường cẩn thận, tránh các khu vực đông xe cộ lưu thông. Đi xe đạp trên những con đường ít xe hơn, lối đi xe đạp hoặc lối đi chung.

**Sử dụng tín hiệu tay** » Ra hiệu tay khi đổi làn đường hay quẹo trái hoặc phải.

**Đi xe đạp theo cách người khác đoán được** » Khi đi xe đạp, quý vị hãy để ý đến người sử dụng công lộ khác, để họ không phải phản ứng đột ngột với việc quý vị đi xe đạp.

**Làm cho người khác dễ nhìn thấy mình** » Làm cho người dễ nhìn thấy quý vị hơn bằng cách mặc quần áo màu sáng, màu nhạt hoặc phản quang.

**Luôn luôn đội mũ bảo hiểm** » Luôn luôn đội mũ bảo hiểm xe đạp đạt tiêu chuẩn hợp lệ và bảo đảm quý vị đội và cài mũ đúng cách.

**Tuân thủ luật lệ giao thông** » Hãy nhớ tuân thủ luật lệ giao thông, đặc biệt là tại đèn xanh đèn đỏ, biển báo dừng và biển báo nhường đường.

**Kiểm tra các thứ còn trong tình trạng tốt** » Hãy chắc chắn phanh/thăng còn hoạt động tốt, có đèn trước và đèn sau và chuông.

**Tránh đi xe đạp nếu cảm thấy không khỏe** » Nếu cảm thấy không khỏe hoặc mệt mỏi, quý vị hãy dừng lại, nghỉ ngơi hoặc đừng đi xe đạp.

# Đi bộ và băng qua đường an toàn

Đi bộ có thể giúp quý vị giữ gìn và tăng cường sức khỏe. Hãy làm theo những gợi ý này để giữ an toàn khi quý vị đi đây đi đó:

**Đừng bao giờ cho rằng người lái xe nhìn thấy mình** » Khi băng qua đường, đừng bao giờ cho rằng người lái xe sắp chạy đến gần đã nhìn thấy quý vị hay sẽ dừng lại. Tầm nhìn của họ có thể bị ảnh hưởng vì ánh nắng, các xe đang đậu hoặc ánh sáng mờ.

**Hãy nhìn vào ánh mắt** » Trước khi bước xuống lòng đường, quý vị hãy nhìn vào ánh mắt người lái xe để họ biết là có quý vị.

**Sử dụng lối người đi bộ băng qua đường** » Sử dụng những nơi an toàn để băng qua đường như lối người đi bộ băng qua đường hoặc đèn giao thông có đèn hiệu dành cho người đi bộ. Nếu không tìm được ngã tư gần đó, quý vị luôn luôn tìm những nơi an toàn nhất để băng qua đường, ngay cả khi quý vị phải đi tiếp một đoạn nữa.

**Đợi cho xe dừng lại hẳn** » Luôn chắc chắn rằng xe đã dừng lại hẳn trước khi quý vị bắt đầu băng qua đường. Thực hiện điều này ngay cả tại đèn giao thông có đèn hiệu người đi bộ màu xanh lá cây và tại lối người đi bộ băng qua đường.

**Sử dụng các lối đi bộ** » Luôn đi trên vỉa hè khi có sẵn.

**Mặc quần áo màu sáng** » Để người khác dễ nhìn thấy quý vị khi quý vị ra ngoài đi bộ, quý vị hãy mặc quần áo màu sáng, đặc biệt là vào lúc bình minh hoặc hoàng hôn.



## Đi theo lối ngắn nhất

Khi băng qua đường, quý vị đi theo lối ngắn nhất, thẳng nhất, để đi đến phía bên kia đường. Nếu có chỗ trú chân dành cho người đi bộ, quý vị hãy sử dụng nơi này để băng qua đường một cách an toàn thành hai giai đoạn.



**Coi chừng xe đang quẹo** » Tại ngã tư, luôn luôn coi chừng xe đang quẹo trước khi quý vị bước xuống lòng đường và trong khi đang băng qua đường. Đôi khi, xe có thể chạy đến ngã tư từ phía sau quý vị.

**Coi chừng người đi xe đạp** » Hãy luôn coi chừng người đi xe đạp đi trên đường lộ, lối đi bộ hay lối đi trong công viên. Đừng bước khỏi lề trước khi coi xem có người đi xe đạp hay không, vì so với xe cộ nhiều khi quý vị khó nhìn thấy người đi xe đạp hơn nhiều. Khi đang đi trên lối đi chung, quý vị nên đi ở bên trái lối đi để chừa lối cho người đi xe đạp vượt qua.

**Cân nhắc khả năng chuyển động của quý vị** » Luôn biết khả năng chuyển động của mình nhanh như thế nào. Nhiều khi quý vị phải mất nhiều thời gian hơn để có thể tránh xe cộ trên đường hoặc xe đang lui/de ra từ đường xe vào tư gia. Quý vị cũng có thể đi bộ băng qua đường chậm hơn.

# Xe máy người khuyết tật

Xe máy người khuyết tật là loại xe máy người đi lại khó khăn sử dụng để giúp họ đi lại đến các nơi thường ngày, chẳng hạn như các cửa hàng địa phương.

Khi sử dụng xe máy người khuyết tật, quý vị luôn tuân theo cùng luật lệ giao thông dành cho người đi bộ. Điều này có nghĩa là đi xe máy trên lối đi bộ, tốt nhất là chạy ở tốc độ đi bộ, tức là khoảng 2-3 km/giờ. Quý vị cũng nên băng qua đường ở những nơi an toàn, chẳng hạn như đèn giao thông có đèn hiệu người đi bộ và lối người đi bộ băng qua đường.

## Luật lệ giao thông tại NSW

- Xe máy người khuyết tật không được chạy nhanh hơn 10 km mỗi giờ.
- Quý vị không cần phải có bằng lái xe NSW để vận hành một chiếc xe máy người khuyết tật.

## Những gợi ý đi xe máy an toàn

**Giảm tốc độ để quẹo** » Luôn giảm tốc độ trước khi quẹo. Nếu quý vị quẹo quá nhanh quanh một khúc quanh, bánh xe của xe máy có thể bị mất thăng bằng và quý vị có thể bị té và bị thương.

**Hãy cẩn thận khi đi lên, xuống dốc** » Tránh đi xe máy người khuyết tật lên và xuống dốc trừ khi đó là cần thiết. Đi lên dốc có thể mau hết pin. Đi xuống dốc có thể khiến thắng/phanh phải hoạt động quá mức. Hãy cẩn thận nếu cần phải quẹo trên dốc, vì quý vị có thể dễ bị lật hơn. Nếu có thể, quý vị hãy đi tới nơi bằng phẳng rồi hãy quẹo.

**Hãy chắc chắn người khác nhìn thấy quý vị** » Sử dụng cờ phướn và mặc quần áo màu sáng khi đi xe máy người khuyết tật để bảo đảm xe cộ và người đi bộ nhìn thấy quý vị.

**Giảm tốc độ khi đi ngang qua lối xe vào tư gia** » Luôn luôn giảm tốc độ và nhìn cũng như nghe xem có xe hơi hay không khi đi ngang qua lối xe vào tư gia vì nhiều khi người lái xe không nhìn thấy quý vị. Hãy nhớ rằng kích thước xe máy người khuyết tật nhỏ hơn so với xe hơi, và khi ở trong tư thế đang ngồi, quý vị có thể ở vị trí thấp hơn so với người đi bộ và người khác khó nhìn thấy.

**Sử dụng giỏ hoặc ngăn đựng** » Khi cần mang theo đồ vật, luôn luôn sử dụng giỏ hay ngăn đựng, đừng đặt trong lòng quý vị. Giữ thăng bằng cho bất cứ vật gì nằm trong lòng quý vị có thể làm quý vị bị phân tâm khi đi xe máy người khuyết tật và ảnh hưởng đến khả năng điều khiển xe máy của quý vị.



## Sức khỏe và thuốc men

Vì sức khỏe và bất kỳ loại thuốc men nào quý vị đang uống, khả năng sử dụng xe máy người khuyết tật của quý vị có thể bị ảnh hưởng. Hãy hỏi bác sĩ trước khi quý vị đi xe máy người khuyết tật để chắc chắn rằng quý vị có khả năng điều khiển xe máy người khuyết tật một cách an toàn.

## Kỹ năng cơ bản cần thiết

**Sức mạnh** » Quý vị cần phải có thể nắm chặt để giữ tay lái và bẻ lái ở các khúc quanh gấp.

**Thăng bằng** » Khả năng giữ thăng bằng tốt sẽ giúp quý vị giữ thăng người khi đi xe máy người khuyết tật trên mặt đất không bằng phẳng hoặc xuống dốc.

**Phối hợp cơ thể** » Quý vị cần có khả năng đổi qua lại giữa tay ga và thắng/phanh nhanh chóng và chính xác trong khi bẻ lái cùng một lúc.

**Thị lực tốt** » Quý vị phải có thị lực tốt để nhìn rõ hầu tránh đâm vào chướng ngại vật, người và xe cộ.

**Cảm nhận** » Khả năng biết quý vị đang đi nhanh chậm thế nào và lượng định khoảng cách của các vật, người hoặc xe cộ có thể giúp quý vị tránh được tai nạn đụng xe.

## Thông tin thêm về xe máy người khuyết tật

Muốn biết thêm thông tin về xe máy người khuyết tật, xin quý vị gọi điện thoại cho Trung tâm Sinh sống Độc lập NSW (Independent Living Centre NSW) qua số **1300 452 679** hoặc truy cập [ilcnsw.asn.au](http://ilcnsw.asn.au).

# Các phương tiện chuyên chở



Dù quý vị đã nộp trả lại bằng lái hoặc đang tính ngưng lái xe, quý vị có nhiều cách khác để vẫn tiếp tục đi lại và sinh hoạt độc lập.

## Phương tiện chuyên chở công cộng

Nếu quý vị có Thẻ Người Cao niên NSW (NSW Seniors Card), Thẻ Giảm giá Người Lành Tiên Cấp dưỡng (Pensioner Concession Card) hoặc Thẻ Y tế Bộ Cựu Chiến binh, quý vị có thể xin thẻ Opal Vàng Người Cao niên/Người Lành Tiên Cấp dưỡng để được đi lại không giới hạn trên toàn mạng Opal mà chỉ phải tốn tối đa \$2.50 mỗi ngày. Muốn biết thông tin về thẻ Opal Vàng Người Cao niên/Người Lành Tiên Cấp dưỡng, xin quý vị gọi điện thoại số **13 67 25** hoặc truy cập **opal.com.au**.

Muốn biết thông tin về thời gian biểu phương tiện chuyên chở công cộng, giá vé và việc sử dụng, xin quý vị gọi điện thoại số **131 500** hoặc truy cập **transportnsw.info**.

## Taxi

Người đi lại bị hạn chế có thể hội đủ điều kiện để được hưởng phiếu giảm giá taxi. Những phiếu này có thể giảm chi phí đi lại lên đến 50 phần trăm. Những phiếu này được cung cấp theo Chương trình Trợ giá Đi lại bằng Taxi (Taxi Transport Subsidy Scheme) của Giao thông Vận tải NSW (Transport for NSW). Muốn biết thông tin và có mẫu đơn, xin quý vị gọi điện thoại số **1800 623 724** hoặc truy cập **transport.nsw.gov.au**.

## Chuyên chở cộng đồng

Trên toàn địa phận NSW có các dịch vụ chuyên chở cộng đồng. Các dịch vụ này giúp người dân đi lại đến điểm vui chơi giải trí, mua sắm, y tế và các dịch vụ chính phủ. Muốn biết chi tiết liên lạc của các nơi cung cấp dịch vụ trong khu vực địa phương của quý vị và kiểm tra xem quý vị có hội đủ điều kiện hay không, truy cập **transportnsw.info**.

## Dịch vụ xe buýt địa phương

Trong nhiều khu vực ở vùng nông thôn, các câu lạc bộ địa phương và hội đồng thành phố cung cấp các dịch vụ xe buýt miễn phí hoặc chi phí thấp. Muốn tìm hiểu thêm, xin quý vị gọi điện thoại cho câu lạc bộ hoặc hội đồng địa phương của quý vị hoặc xem trên trang mạng của họ.

*“Tôi vẫn có bằng lái, nhưng giờ đây đã phần thời gian tôi đi lại bằng phương tiện chuyên chở công cộng. Tôi có thể đi lại cả ngày mà chỉ tốn một vài đô-la.”*



# Sử dụng phương tiện chuyên chở công cộng an toàn

Sử dụng những gợi ý này khi quý vị đi lại bằng xe buýt hoặc xe lửa để có một chuyến đi an toàn:

## Trên xe buýt

- Đứng cách xa lễ khi đang đợi xe buýt.
- Để ý bước đi khi quý vị lên và xuống xe buýt và nhớ níu vào thanh vịn tay.
- Hãy níu vào thanh vịn tay khi đang ở trên xe buýt để khỏi bị té/ngã khi chiếc xe buýt bắt đầu chạy.
- Ngồi ở phần trước xe buýt. Hành khách đi lại khó khăn hơn nên ngồi ở những chiếc ghế đặc biệt dành riêng, thường được bọc bằng vật liệu màu đỏ hoặc đánh dấu bằng dấu hiệu chỗ ngồi ưu tiên.
- Bấm nút thật sớm trước khi đến trạm dừng nơi quý vị muốn xuống xe buýt và đợi cho đến khi xe buýt đã dừng hẳn rồi quý vị mới đứng dậy từ chỗ ngồi của mình.
- Luôn luôn xuống xe buýt bằng cửa trước.
- Chọn xe buýt có phương tiện dành cho xe lăn, sàn thấp và chỗ ngồi ưu tiên để giúp quý vị đi lại dễ dàng hơn. Những chiếc xe buýt này được đánh dấu trên thời gian biểu bằng chữ 'a' hoặc dấu hiệu có phương tiện dành cho xe lăn.

## Trên xe lửa

- Đợi ở sau làn vàng vẽ trên sân ga và đừng vượt qua làn này cho đến khi xe lửa đã dừng lại.
- Sử dụng tay vịn ở một bên cửa xe lửa để lên và xuống xe lửa.
- Coi chừng khoảng hở giữa sân ga và xe lửa.
- Đừng bao giờ cố gắng lên xe lửa một khi tiếng còi báo động khởi hành đã nổi lên, khi tiếng báo động cửa đóng phát ra hoặc khi quý vị nghe lời thông báo đóng cửa.
- Níu tay vịn, tay cầm và lưng ghế ngồi khi di chuyển trong toa xe lửa hoặc khi đi xe lửa trong tư thế đứng.
- Nếu cần có người giúp khi lên hoặc xuống xe lửa, quý vị hãy hỏi nhân viên nhà ga. Nếu bị khuyết tật, quý vị cũng có thể sử dụng Điểm Trợ giúp Khẩn cấp (Emergency Help Point) ở sân ga và các xe lửa mới hơn để liên lạc với nhân viên xe lửa.



**Dấu hiệu này cho thấy phương tiện chuyên chở sẽ dễ lên xuống.**

# Nơi quý vị có thể nhờ giúp đỡ



## Bác sĩ và các dịch vụ y tế

Nếu lo ngại rằng sức khỏe của mình ảnh hưởng đến khả năng lái xe của quý vị, quý vị hãy đi gặp bác sĩ. Họ có thể giúp quý vị đối phó với bất kỳ vấn đề sức khỏe nào quý vị có thể bị và giảm thiểu các tác động của chúng đối với khả năng lái xe của quý vị. Bác sĩ cũng có thể giới thiệu quý vị đến gặp chuyên viên chăm sóc sức khỏe khác như chuyên viên phục hồi chức năng và y sĩ nhân khoa có thể giúp quý vị tiếp tục có đủ sức khỏe để lái xe.

Bảo đảm quý vị thường xuyên đi bác sĩ khám sức khỏe cũng là điều quan trọng, ngay cả khi quý vị không lo lắng gì về sức khỏe hoặc khả năng lái xe của mình. Bác sĩ sẽ biết tình trạng sức khỏe của quý vị và có thể giúp xác định bất kỳ thay đổi nào có thể ảnh hưởng đến khả năng lái xe của quý vị. Quý vị cũng nên nhớ rằng, bác sĩ của quý vị có thể giúp quý vị về các vấn đề sức khỏe khác có ảnh hưởng đến khả năng quý vị đi lại an toàn trên đường lộ.

## Gia đình và bạn bè

Gia đình và bạn bè có thể là nguồn hỗ trợ, không chỉ đối với nhu cầu chuyên chở của quý vị, mà còn là cách để quý vị được biết về những thay đổi đối với khả năng lái xe của quý vị mà nhiều khi quý vị không thể nhận ra được. Nếu họ cảm thấy lo ngại về khả năng lái xe của quý vị, điều quan trọng là phải có suy nghĩ cởi mở để tìm được giải pháp tốt nhất cho tình trạng của quý vị.

Nếu cảm thấy băn khoăn rằng mình phụ thuộc quá nhiều vào gia đình về nhu cầu đưa rước, quý vị nên nghĩ đến việc gây dựng mạng lưới hỗ trợ gồm bạn bè, hàng xóm hoặc gia nhập các câu lạc bộ để giúp quý vị đi lại đó đây.

## Dịch vụ trợ giúp và thông tin

Việc chuyển từ thói quen luôn luôn đi đâu cũng lái xe có thể làm cho chúng ta sợ bị bó chân và không thể sinh hoạt độc lập, nhưng hiện có nhiều dịch vụ để giúp chúng ta thích nghi với những thay đổi trong lối sống. Danh sách này bao gồm các tổ chức có thể giúp quý vị với nhu cầu cụ thể hoặc cung cấp cho quý vị các phương tiện chuyên chở khác.

# Chi tiết liên lạc và các dịch vụ

## Alzheimer's Australia

1800 100 500 >> [fightdementia.org.au](http://fightdementia.org.au)

Trợ giúp và các nguồn lực dành cho người bị sa sút trí tuệ, gia đình và người chăm sóc của họ.

## Người Chăm sóc NSW (Carers NSW)

1800 242 636 >> [carersnsw.org.au](http://carersnsw.org.au)

Cung cấp thông tin, trợ giúp và tư vấn cho người chăm sóc tại NSW.

## Trung tâm An toàn Đường bộ (Centre for Road Safety)

[roadsafety.transport.nsw.gov.au](http://roadsafety.transport.nsw.gov.au)

Thông tin và các nguồn lực để giữ an toàn trên đường lộ tại NSW.

## Chuyên chở Cộng đồng (Community Transport)

[transportnsw.info](http://transportnsw.info)

Trà cứu 'community transport' (chuyên chở cộng đồng) để tìm các nơi cung cấp dịch vụ trên toàn tiểu bang NSW.

## Sa sút trí tuệ và Trợ giúp Quyết định Lái xe (Dementia and Driving Decision Aid)

[smah.uow.edu.au](http://smah.uow.edu.au)

Trà cứu 'a decision aid' ('tiện ích trợ giúp quyết định') để tìm tiện ích này để đánh giá khả năng lái xe của người bị sa sút trí tuệ.

## Trung tâm Sinh sống Độc lập NSW (Independent Living Centre NSW)

1300 452 679 >> [ilcnsw.asn.au](http://ilcnsw.asn.au)

Cung cấp thông tin và hướng dẫn về xe máy người khuyết tật và các thiết bị khác.

## Lifeline

13 11 14 >> [lifeline.org.au](http://lifeline.org.au)

Tổ chức từ thiện toàn quốc, cung cấp dịch vụ phòng chống tự tử và trợ giúp trong trường hợp bị khủng hoảng 24 giờ.

## My Aged Care

1800 200 422 >> [myagedcare.gov.au](http://myagedcare.gov.au)

Thông tin tổng quát và dịch vụ giới thiệu dành cho người cao niên, gia đình và người chăm sóc của họ.

## Thẻ Người Cao niên NSW (NSW Seniors Card)

13 77 88 >> [seniorcard.nsw.gov.au](http://seniorcard.nsw.gov.au)

Cung cấp khoản giảm giá chi phí chuyên chở, đi lại và doanh nghiệp của Chính phủ NSW.

## Dịch vụ Thông tin Người Cao niên

13 77 88 >> [seniorsinfo.nsw.gov.au](http://seniorsinfo.nsw.gov.au)

Cung cấp các nguồn lực khác nhau để trợ giúp người cao niên thuộc mọi độ tuổi.

## Dịch vụ NSW (Service NSW)

13 77 88 >> [service.nsw.gov.au](http://service.nsw.gov.au)

Thanh toán lệ phí bằng lái hoặc đăng bộ xe cộ của quý vị và đăng ký thi bằng lái.

## Thẻ Opal

13 67 25 >> [opal.com.au](http://opal.com.au)

Thông tin về thẻ Opal Vàng Người Cao niên/Người Lành Tiên Cấp đường

## Sở Lộ vận và Hàng hải (Roads and Maritime)

13 22 13 >> [rms.nsw.gov.au](http://rms.nsw.gov.au)

Cung cấp các nguồn lực và thông tin chi tiết về hệ thống cấp bằng lái xe tại NSW.

## Thông tin Giao thông Vận tải (Transport Info)

131 500 >> [transportnsw.info](http://transportnsw.info)

Giá vé, thời gian biểu và thông tin về xe lửa, xe buýt, phà và xe điện cũng như phương tiện giúp người đi lại khó khăn.

## **Muốn biết thêm thông tin**

131 500

[transport.nsw.gov.au](http://transport.nsw.gov.au)

## **Bãi miễn trách nhiệm**

Thông tin trong tập sách này chỉ có ý là thông tin hướng dẫn và có thể thay đổi bất cứ lúc nào mà không cần thông báo. Thông tin này không thay thế đạo luật có liên quan.

© **Giao thông Vận tải NSW tháng 2 năm 2015**

TfNSW 15.001



**Transport  
for NSW**

Centre for Road Safety