



முதுமையும்கு வாகனம்
ஒட்டுதலும்:
ஒண்டோரியோவின் 80 மற்றும்
அதற்கு மேற்பட்ட வயதுடைய
ஒட்டுநர்களுக்கான உரிமம்
புதுப்பித்தல் திட்டம்

(துணை வாசிப்பு)

பொருளடக்கம்

1. அறிமுகம்	3
2. 80 வயதுக்கு மேற்பட்ட மூத்த ஓட்டுநர்களின் பலங்கள்	3
3. வாகனம் ஓட்டுவதில் வயதாவதன் விளைவுகள்	4
4. மருந்துகளும் வாகனம் ஓட்டுதலும்	8
5. வாகனம் ஓட்டுவதற்கான உடல் தகுதியை பராமரிப்பதற்கான சிறந்த நடைமுறைகள்	12
6. ஓட்டுநர் பழக்கங்கள் சரிபார்ப்புப் பட்டியல்	13
7. பாதுகாப்புடன் வாகனம் ஓட்டுதல் சூழற்சி	19
8. உயர் அபாயமிக்க வாகனம் ஓட்டும் சூழ்நிலைகள்	20
9. குறியீடுகளின் முக்கியத்துவம்	24
10. வாகனம் ஓட்டுதலுக்கான மாற்று ஏற்பாடுகள்	27
11. இறுதி நினைவுட்டல்கள்	29
12. கட்டுதல் தகவல்கள்	30

1. அறிமுகம்

நோக்கம்

ஒண்டோரியோ போக்குவரத்து அமைச்சகத்தின் மூத்த ஓட்டுநர்களுக்கான கழுகு கல்வி அமர்வுக்கு உங்களை வரவேற்கிறோம். இந்த அமர்வின் நோக்கங்களாவன:

- ▶ சாலைப் பாதுகாப்பை மேம்படுத்துதல்
- ▶ மூத்த ஓட்டுநர்களாக உங்களுடைய வலிமைகளைச்
- ▶ சார்ந்திருத்தல்
- ▶ வாகனம் ஓட்டுதலில் வயதாவதன் விளைவுகளைப் பற்றிப் பேசுதல்
- ▶ வாகனம் ஓட்டுதலில் மருந்துகளின் விளைவுகளைப் பற்றிய
- ▶ தகவல்களை வழங்குதல்
- ▶ போக்குவரத்துச் சூழ்நிலைகளின் சிறப்பும் பிரச்சினைகளைக்
- ▶ கையாளுவதில் உங்களுக்கு உதவுதல்
- ▶ சாலை மற்றும் போக்குவரத்துக் காரிகளின் விதிகள் சிலவற்றை மதிப்பாய்வு செய்தல்
- ▶ முடிந்தவரை நீண்ட காலத்துக்கு பாதுகாப்பாக வாகனம் ஓட்டுவதற்கு உதவுதல், மேலும்
- ▶ வாகனம் ஓட்டுதலை குறைத்துக்கொள்வதற்கான அல்லது நிறுத்துவதற்கான நேரம் எது என்பதைத் தீர்மானிக்க உங்களுக்கு உதவுதல்



2. 80 வயதுக்கு மேற்பட்ட மூத்த ஓட்டுநர்களின் பலங்கள்

- ▶ தீர்மானித்தல் – சிறந்த தீர்மானம் அனுபவத்தின் மூலமே வருகின்றது. வரலாறு என்பது தங்களிடையே வாழ்க்கையின் பிற்காலத்தில் மிகச்சிறந்த பங்களிப்புகளை வழங்கிய தலைவர்கள் நிறைந்ததாகும். தற்போதைய பல உலகத் தலைவர்கள் 60 அல்லது அதற்கு அதிகமான வயதுடையவர்களாக இருக்கிறார்கள்.
- ▶ அனுபவம் - முதியோர்களிடம் அனுபவம் ஒரு மிகப்பெரிய பொக்கிஷமாக இருக்கின்றது. நாம் 80 வயதை அடையும்போது, நம்மில் பல பேர் பல வருடங்களாக, அனைத்து வகையான சாலைகளிலும், சூழல்களிலும் வாகனம் ஓட்டியவர்களாக இருப்போம்.
- ▶ அறிவு – சாலைப் பாதுகாப்பு மற்றும் சிறந்த வாகனம் ஓட்டும் நடைமுறைகள் ஆகியவை குறித்த தங்களிடையே ஓட்டுநர் வாழ்க்கை குறித்து முதியவர்கள் வியக்கத்தக்க அறிவைப் பெற்றுள்ளனர்.
- ▶ உள்ளூரம் - முதியவர்கள் இப்பொழுது நீண்ட காலம், ஆரோக்கியமாகவும் மிகவும் சூறூசூறூப்பாகவும் வாழ்ந்துகொண்டிருக்கிறார்கள்.

- ▶ பொறுப்பு - ஒரு குழுவாக, முதியவர்கள் மிகவும் பொறுப்புடையவர்களாக இருக்கிறார்கள். மற்ற வயதுப்பிரிவு ஓட்டுநர்களிடம் ஒப்பிடும்போது, மது அருந்திவிட்டு வாகனம் ஓட்டுதல் மற்றும் வேகமாகச் செல்லுதல் என்பன போன்ற நடத்தைகள் முதியவர்களிடம் குறைவாகவே காணப்படுகின்றன.
- ▶ பொருந்தும் திறன் - பல வருடங்களாக சாலைகளிலும், மோட்டார் வாகனங்களிலும் ஏற்பட்ட உள்ள பல மாற்றங்களுக்கு ஒத்துப்போக முடியும் என்பதை முதியவர்கள் காண்பித்துள்ளனர். பல முதியவர்கள் தங்களிடையே வாகனம் ஓட்டும் பழக்கங்களிலும் மாற்றங்கள் செய்துள்ளனர் (எ.கா., இரவு நேரத்தில், மோசமான வானிலையில் அல்லது மிகுந்த நெரிசலில் வாகனம் ஓட்டுவதைத் தவிர்த்தல்). வயதாவதன் விளைவுகளை நாம் அனுபவிக்கும் சமயத்தில், இந்த பொருந்திச் செல்லும் திறன் மிக முக்கியமானதாகும்.

3. வாகனம் ஓட்டுவதில் வயதாவதன் விளைவுகள்

உங்களை அறிந்துகொள்ளுங்கள்

நாம் அனைவரும் ஓட்டுநருக்கூரிய பல்வேறு ஆற்றல்களையும் திறன்களையும் பெற்றுள்ளோம். சிறந்த முடிவுகளை எடுப்பதற்கு அனைத்து ஓட்டுநர்களும் அவர்களிடையே பலங்கள் மற்றும் குறைபாடுகள் இரண்டையுமே தெரிந்து வைத்திருக்க வேண்டும் (எங்கே, எப்பொழுது ஓட்டுவது என்பது போன்றது).

உங்களிடையே திறமையின் அளவை அறிந்திருப்பது முக்கியமானதாகும்.

நாம் வெவ்வேறு வயதினராக இருக்கும் அதே சமயம், நாம் அனைவருமே நமக்கு வயதாகும்போது நம்முடைய உடலில் சில மாற்றங்களை அனுபவிக்கின்றோம். அதாவது, வயது தொடர்புடைய சிறிய மாற்றங்கள் கூட ஓட்டுநர் முடிவுகளில் பெரும் மாற்றங்களை ஏற்படுத்தக்கூடும், பின்னர் அதைத்தொடர்ந்து, அவை சாலைப் பாதுகாப்பை பாதிக்கக்கூடும். பாதுகாப்பாக வாகனம் ஓட்டுவதற்கான உங்களிடையே திறனை பாதிக்கக்கூடிய மாற்றங்களின் வகைகள் குறித்து நீங்கள் சூய-விழிப்புணர்வு உடையவராகவும், கண்டறிபவராகவும் இருப்பது முக்கியமானதாகும். மதுமை எவ்வாறு வாகனம் ஓட்டுதலைப் பாதிக்கின்றது என்பது குறித்து மேலும் அறிந்துகொள்வது நீங்கள் நீண்ட நாட்கள் வாகனம் ஓட்டுவதற்கான மூதல் படி ஆகும்.

ஒவ்வொரு கிலோமீட்டருக்கும் அல்லது அரை மைலுக்கும் ஓட்டுநர்கள் பெரும்பாலும் 6 மூதல் 12 முடிவுகளை எடுக்க வேண்டும் என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா? சில நேரங்களில், முடிவெடுப்பதற்கு உங்களுக்கு அரை நொடிக்கும் குறைவாகவே கிடைக்கின்றது.

சிறந்தபின் இந்தப் பகுதி உங்களிடையே வாகனம் ஓட்டும் திறனைப் பாதிக்கக்கூடிய மதுமையுடன் தொடர்புடைய மாற்றங்களின் மிகவும் பொதுவான மற்றும் முக்கியமான வகைகள் குறித்த ஒரு கண்ணோட்டத்தை வழங்குகின்றது. (அதாவது, பார்வை, நெகிழ்வுத்தன்மை/இயக்கம்/வலிமை, மற்றும் எதிர்ச்செயல் நேரம் மற்றும் கவனம் மற்றும் அறிவாற்றல் கோளாறுகள்).

பார்வை

நமக்கு வயதாகும்போது பார்வையில் ஏற்படும் பதிப்படியான மாற்றங்கள் பிரச்சினைகளுக்கு வழிவகுக்கக்கூடும்:

- ▶ நகரும் பொருட்களைப் பார்த்தல்
- ▶ திரத்தை குறைந்த தெளிவுடன் கணித்தல் (குறிப்பாக இரவு நேரத்தில் அல்லது மாலை மற்றும் விடியல் நேரத்தில்)
- ▶ திரத்தைக் கணித்தல்
- ▶ கண்ணைக் கசியும்போதும் ஒளிக்கு அதிக உணர்வுத்திறன் உடையவராக இருத்தல் (கண்ணாடியில் மழை மற்றும் விளக்கொளி என்பன போன்று)

உங்களுடைய ஓட்டுநர் உரிமத்தை நீங்கள் புதுப்பிக்கும் சமயத்தில், உங்களுடைய பார்வை ஓட்டுநருக்குரிய தரங்களைப் பிழை செய்தி செய்வதை உறுதிப்படுத்துவதற்கு, அது பரிசோதிக்கப்படுகின்றது. உங்களுக்கு பின்வரும் பிரச்சினைகளில் ஏதேனும் இருந்தால், உங்களுடைய மருத்துவரைப் பார்க்கவும்.

மருத்துவ நிலைமைகளும் பார்வையை பாதிக்கக்கூடும்.

உங்களுக்குத் தெரியுமா, 75 வயதாகும்போது, கிட்டத்தட்ட நம்மில் பாதி பேருக்கு ஆரம்பகால கண்புரை நோய் இருக்கும், மற்றும் சூமார் நான்கில் ஒருவருக்கு மேம்பட்ட கண்புரை நோய் இருக்கும்.

கண்புரை நோய் இருந்தால், உங்களுடைய கண்களுக்கு முன்னால் நீர்வீழ்ச்சி இருப்பது போலத் தோன்றும், மேலும் அது உங்களுடைய வாகனம் ஓட்டும் திறனை தீவிரமாக பாதிக்கக்கூடும். மகிழ்ச்சியான செய்தி என்னவெனில், இந்தப் பிரச்சினையை இப்பொழுது சூலபமாக சரிசெய்துகொள்ள முடியும்.

குளுக்கோமா மற்றும் மாகுலார் திசு செயலிழப்பு ஆகியவை பார்வைக் குறைபாடு அல்லது குறுகுறுத் தன்மையைக் கூட ஏற்படுத்தக்கூடிய இதர கண் கோளாறுகள் ஆகும். இந்தக் குறைபாடுகள் 60 வயதுக்கு மேற்பட்ட முதியவர்களில் அதிகமாகக் காணப்படுகின்றன. குளுக்கோமா இருப்பது முன்னதாகவே கண்டறியப்பட்டால், பெரும்பாலானவர்களுக்கு சிறப்பான சிகிச்சையளிக்க முடியும். மாகுலார் திசு செயலிழப்பினால் பாதிக்கப்பட்ட பலருக்கு, புதிய மற்றும் பயனுள்ள சிகிச்சைகள் உள்ளன. நீரிழிவு நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் கூட குறைபாடு காரணமாக பார்வை மாற்றங்களை உணரக்கூடும். வழக்கமான கண் பரிசோதனைகளால் இதைக் கண்டறிய முடியும்.

கேட்புத்திறன்

65 வயதாகும்போது, நம்மில் மூன்றில் ஒருவருக்கு சிறிதளவு கேட்புத்திறன் இழப்பு உள்ளது. வயதாகும்போது கேட்புத்திறன் இழப்பு பரிபதியாக அதிகரிக்கின்றது. மருத்துவப் பிரச்சினைகளும் (காதிரைச்சல் அல்லது காதுகளில் ஒலித்தல் மற்றும் நோய்த்தொற்று என்பன போன்று) கேட்டல் திறனை பாதிக்கக்கூடும். வழக்கமான கேட்டல் திறன் பரிசோதனைகள் மூலம் இந்தப் பிரச்சினைகளைக் கண்டறிய முடியும். மகிழ்ச்சியான செய்தி என்னவெனில், எப்பொழுதுமே சிறந்த காது கேட்கும் கருவிகள் உருவாக்கப்பட்டன வருகின்றன.

கேட்புத்திறன் இழப்பு ஹாரன்கள், சைரன்கள் மற்றும் பிரேக்குகள் ஆகியவற்றைக் கேட்கும் திறனைப் பாதிக்கின்றது. கேட்புத்திறன் இழப்பை ஈடா செய்வதற்காக நீங்கள் உங்களுடைய பார்வைத் திறனைப் பெரிதும் சார்ந்திருக்க வேண்டியிருக்கலாம்.



நெகிழ்வுத்தன்மை, இயக்கம் மற்றும் வலிமை

நமக்கு வயதாகும்போது, நம்முடைய கழுத்து, தோள்பட்டைகள், கைகள், கால்கள் மற்றும் உடல் பகுதிகளில் பெரும்பாலும் அதிக விறைப்புத்தன்மை மற்றும் குறைவான இயக்க வரம்பினை நாம் பெற்றுள்ளோம். நெகிழ்வுத்தன்மை அல்லது இயக்கத்தைப் போன்றே, குறிப்பாக சூறாசூறாப்பில்லாதவர்களிடம், வயது அதிகரிக்கும்போது வலிமையும் குறைய முற்படக்கூடும். உங்களுடைய கால்கள் அல்லது மூட்டுக்களில் நெகிழ்வுத் தன்மை, இயக்கம் மற்றும் வலிமை ஆகியவை இல்லையெனில், அது உங்களுடைய வாகனம் ஓட்டும் திறனை பாதிக்கக்கூடும்.

நெகிழ்வுத்தன்மை பின்வருவனவற்றுக்கான நம்முடைய திறனைப் பாதிக்கின்றது:

- ▶ உங்களுடைய வெற்றுப்புள்ளியைச் சரிபார்த்தல்
- ▶ சந்திப்புகளில் வாகனப் போக்குவரத்து மற்றும் பாதசாரிகளைக் கவனித்தல்
- ▶ வந்துகொண்டிருக்கும் போக்குவரத்துடன் இணைதல்
- ▶ சரியான வழியைக் கண்டறிதல், பாதுகாப்பாக வாகனத்தை நிறுத்துதல்

நினைவில் கொள்ளுங்கள், நீங்கள் உங்களுடைய வெற்றுப்புள்ளியைச் சோதிப்பதற்கு உங்களுடைய தலையைத் திரும்பி உங்களைச் சூற்றி என்ன இருக்கின்றது எனப் பார்க்க வேண்டும்.

மகிழ்ச்சியான செய்தி என்னவெனில், உடற்பயிற்சிகளும் நீட்டி மடக்குதலும் நெகிழ்வுத்தன்மை, தசை வலிமை மற்றும் இயக்க வரம்பு ஆகியவற்றை மேம்படுத்த முடியும். மிகுந்த சூறாசூறாப்புள்ளவராக ஆவது பற்றி உங்களுடைய மருத்துவரிடம் பேசுங்கள்.

வயதாகும்போது பலருக்கு மூட்டழற்சி ஏற்படக்கூடுமென்று. மூட்டழற்சியின் மிகவும் பொதுவான வடிவமாகிய மூதுமை மூட்டழற்சி (ஆஸ்டியோ ஆர்த்ரிடிஸ்) (வயதான கனடா நாட்டவர்களில் 10 இல் ஒருவரைப் பாதிக்கின்றது), உடலிலுள்ள மூட்டுக்களைப் பாதித்து, வீக்கமும் வலியும் ஏற்படுத்துகின்றது. மூட்டுக்களும் என்பது குறைவாகவே ஏற்படக்கூடுமென்று, ஆனால் அது மிகுந்த வலியுடையதாகும். மூட்டழற்சியின் இரண்டு வடிவங்களும் இயக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்துகின்றன. ஆஸ்டியோபோரோசிஸ் (எலும்பு நோய்), இயக்கத்தை மிகவும் சிரமமானதாகவும், வலியுடையதாகவும் ஆக்குகின்றது. ஃபைப்ரோமையாலஜியா, லிபஸ் மற்றும் கீல்வாதம் என்பன போன்ற இதர நிலைமைகளும் உங்களிடையே நெகிழ்வுத்தன்மை, இயக்கம் மற்றும் வலிமையை கட்டுப்படுத்துகின்றன.

தசை பலவீனம் அல்லது தசை விறைப்பு நீங்கள் வாகனம் ஓட்டுவதை சிரமமானதாகவும். எடுத்துக்காட்டாக, உங்களிடையே ஸ்டீயரிங் வீலை பாதுகாப்பாக கட்டுப்படுத்துவதற்கு, குறிப்பாக நீங்கள் துரிதமாக அல்லது திடீரென இயங்க வேண்டியிருக்கும்போது, புஜ வலிமை முக்கியமானதாகும். குறிப்பாக துரிதமான செயல்பாடுகள் தேவைப்படும்போது, உங்களிடையே ஆக்சிலரேஷன் மற்றும் பிரேக் பெடல்களை அழுத்துவதற்கு கால் வலிமை முக்கியமானதாகும்.

எதிர்ச்செயல் நேரம் மற்றும் கவனம்

வயதாகும்போது, பின்வருவனவற்றிலும் நாம் படிப்படியான மாற்றங்களை அனுபவிக்கக்கூடும்:

- ▶ எதிர்ச்செயல் அல்லது பிரதிச்செயல் நேரம் (மெதுவாக)
- ▶ கவனம் (மிக எளிதாக திசை திருப்பப்படுகின்றது),
- ▶ மற்றும் ஒருங்கிணைப்பு (மோசமாக)



பார்க்கின்சன் நோய், வலிப்பு, லிபி கெரிக்ஸ் நோய், நடுக்கம் மற்றும் தசைப் பிடிப்புகள் என்பன போன்ற மருத்துவப் பிரச்சினைகளும் ஒருங்கிணைப்பைக் குறைத்து, சாலையில் நிகழும் திடீர் சம்பவங்களுக்கு பிரதிச் செயலாற்றுவதை சிரமமானதாகக்கூடுகின்றன.

அறிவுத்திறன் கோளாறுகள்

வயதான ஓட்டுநர்கள் வாழ்க்கையில் பிற்பகுதியில் வரும் அறிவுத்திறன் குறைபாடு மற்றும் மூதுமை மறதி ஆகியவற்றால் பாதிக்கப்படுவதற்கான ஆபத்து அதிகமாக உள்ளது.

மூதுமை மறதி மூளையைப் பாதித்து சிந்தித்தல், நினைவுபடுத்துதல் மற்றும் பேசுதல் ஆகிய திறன்களைப் பாதிக்கின்றது. அது ஒருவருடைய தர்க்க சிந்தனை, நினைவாற்றல் மற்றும் அவர்களின் மொழித் திறன்கள் ஆகியவற்றைப் பாதிக்கின்றது. 65 வயதுக்கு மேற்பட்ட சூமார் 10% கனடா நாட்டவர் மூதுமை மறதி நோயினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர்; இந்த நோய் 4.7 மடங்குகள் வரை விபத்து அபாயத்தை அதிகரிக்கின்றது. மூதுமை மறதி நோயினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள ஓட்டுநர்கள் முறையற்ற திருப்புகள் அல்லது மிகவும் நெருக்கமாகப் பின்தொடர்தல் என்பன போன்ற பாதுகாப்பற்ற ஓட்டுநர் உத்திகளைப் பின்பற்றுவதற்கு வாய்ப்புள்ளது.

மிதமான அறிவுத்திறன் கோளாறுகளைக் கண்டறிவது சிரமமானதாக இருக்கலாம். அவைகளால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் அதே வயதுப் பிரிவிலுள்ள மற்றவர்களை விட பொதுவாக அதிக நினைவுப் பிரச்சினைகளால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். ஆனால் இந்த இலேசான பாதிப்புகள் பொதுவாக ஐந்து வருடங்களுக்குள்ளாகவோ, சில நேரங்களில் அதைவிடக் குறுகிய காலத்துக்குள்ளாகவோ மூதுமை மறதி அல்லது அல்சைமர் நோயாக வளரக்கூடும்.

உங்களது மருத்துவருடன் உங்களின் உடல் ரீதியான மாற்றங்களை மட்டுமல்லாது, உங்களது அறிவுத்திறன் பிரச்சினைகளையும் விவாதிப்பது எப்பொழுதுமே சிறந்ததாகும்.

4. மருந்துகளும் வாகனம் ஓட்டுதலும்

- ▶ அரைத்தூக்கம்
- ▶ தலைசுற்றல்
- ▶ மங்கலான பார்வை
- ▶ கவனத்துடனும் விழிப்புடனும் இருத்தலில் சிரமம்
- ▶ கழுப்பம்
- ▶ நினைவிழப்புகள்
- ▶ ஒரு உறுதியான வழியைப் பராமரிப்பதில் சிரமம் (சரியான பாதையில் செல்லுதல்)

மருந்து உட்கொண்டு வாகனம் ஓட்டுவது கடுமையான வயதானவர்கள் எச்சரிக்கையுடன் இருக்க வேண்டும்.

மற்ற வயதுக் குழுவின் விட 80 மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட வயதுடைய மூதியவர்கள் அதிக மருந்துகள் எடுத்துக்கொள்வதற்கான வாய்ப்புள்ளது. மூதியவர்கள் பல மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்வது வழக்கத்துக்கு மாறானதல்ல – 65 மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட வயதுடைய 1/3 பங்கு மூதியவர்கள் ஐந்து அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்கிறார்கள்! சில மருந்துகள் (பரிந்துரைக்கப்பட்டவை மற்றும் தன்னிச்சையாக கடையில் சென்று வாங்குபவை இரண்டுமே) வாகனம் ஓட்டுவதை பாதுகாப்பற்றதாகக்கூடிய பக்க விளைவுகளைக் கொண்டுள்ளன, எனவே எச்சரிக்கையுடன் இருப்பது முக்கியமானதாகும்.

- ▶ எடுத்துக்கொள்ளப்படும் மருந்துகளின் எண்ணிக்கைக்கேற்ப பக்க விளைவுகள் மற்றும் இடைச் செயல்களுக்கான அபாயமும் அதிகரிக்கின்றது.
- ▶ தனியாக ஒரு மருந்து வாகனம் ஓட்டுதலில் எந்தப் பாதிப்பையும் ஏற்படாதுமலிருக்கலாம், ஆனால் அதையே இதர மருந்துகளுடன் சேர்த்து எடுத்துக்கொள்ளும்போது பாதிப்பினை ஏற்படுத்தக்கூடும்.
- ▶ கடுமையான சில மருந்துகளுடன் கலக்கப்படும் ஆல்கஹால் கடுமையான மிகவும் ஆபத்தானதாக இருக்கலாம்.
- ▶ வயதாகும்போது, நம்முடைய உடல்கள் வித்தியாசமாகச் செயல்படுகின்றன. மருந்துகளை உடைப்பதற்கோ அல்லது அகற்றுவதற்கோ உடல் நீண்ட நேரம் எடுத்துக்கொள்கின்றது.
- ▶ மருத்துவப் பிரச்சினைகளும் சில கடுமையான மருந்துகளுக்கு உடலின் பிரதிச்செயலை மாற்ற முடியும்.

மருந்து சாப்பிட்டுவிட்டு வாகனம் ஓட்டுவதால் ஏற்படக்கூடிய சாத்தியமுள்ள பக்க விளைவுகள்:

- ▶ அரைத்தூக்க நிலை / தூக்கக் கலக்கம்
- ▶ கழுப்பம் மற்றும் கவனம் செலுத்துவதில் சிரமம்
- ▶ தலைசுற்றல் / கிறுகிறுப்பு
- ▶ மங்கலான பார்வை
- ▶ நடுக்கம்
- ▶ மெதுவான எதிர்வினை நேரம்
- ▶ நினைவிழப்புகள்

இந்த அறிகுறிகள், சரியான வழியில் செல்லுதல், பொருத்தமான வேகத்தைப் பராமரித்தல், பாதுகாப்பான பின்தொடர்தல் தொலைவைப் பராமரித்தல், சாலைக் குறியீடுகளைப் பின்பற்றுதல், மற்றும் துரிதமாகச் செயல்படுதல் (மோதலைத் தவிர்ப்பதற்காக பிரேக் பிடித்தல் அல்லது விலகிச் செல்லுதல்) என்பன போன்றவற்றைச் சிரமமானதாகக்கூகின்றது.

இந்த அறிகுறிகளில் ஏதேனும் ஒன்று உங்களிடம் இருந்தால், நீங்கள் வாகனம் ஓட்டக்கூடாது. நீங்கள் நன்றாக இருப்பதாக உணரும் வரை காத்திருக்கவும், ஒரு வாடகைக் கார் ஏற்பாடு செய்துகொள்ளுங்கள் அல்லது வேறு யாரையாவது வாகனம் ஓட்டச் சொல்லுங்கள். வாகனம் ஓட்டிக்கொண்டிருக்கும்போது இந்த பக்க விளைவுகளில் ஏதேனும் தோன்றினால், வாகனத்தை நிறுத்திவிட்டு ஓய்வெடுக்கவும். உங்கள் மருத்துவரிடம் சொல்லுங்கள்.

மத்திய நரம்பு மண்டலத்தில் (மூளை மற்றும் தண்டுவடம்) பாதிப்பு ஏற்படுத்தக்கூடிய எந்த ஒரு மருந்தும் வாகனம் ஓட்டுதலில் தீவிரமான பாதிப்பினை ஏற்படுத்தக்கூடும். குறிப்பிட்ட சில மருந்துகள் மேற்கண்ட அறிகுறிகள் மூலம் வாகனம் ஓட்டும் திறனில் பாதிப்பினை ஏற்படுத்துவதற்கான சாத்தியமுள்ளது. இவற்றில் பின்வருவன உள்ளடங்கியுள்ளன:

- ▶ அமைதியளிக்கும் மருந்துகள் மற்றும் மயக்க மருந்துகள்
- ▶ மன அழுத்த-எதிர்ப்பு மற்றும் பதட்ட-எதிர்ப்பு மருந்துகள்
- ▶ நார்கோடிக்ஸ் (வலிக்கான மருந்து)
- ▶ தசைத் தளர்த்திகள்
- ▶ மயக்கம் ஏற்படுத்தும் ஆன்டிஹிஸ்டமைன்கள் (ஒவ்வாமைகள் மற்றும் சளிக்காய்ச்சல்)
- ▶ சளிக் காய்ச்சலுக்கான மருந்துகள்

இவற்றில் சில மருந்துகள் பரிந்துரைக்கப்படாமலும் கிடைக்கின்றன அல்லது அவை 'இயற்கை' அல்லது 'மூலிகை' மருந்துகளாக இருக்கலாம். பரிந்துரைக்கப்படாத மருந்துகள் வாகனம் ஓட்டுதலை பாதுகாப்பற்றதாகவும் பக்க விளைவுகளையும் பெற்றிருக்கக்கூடும் என்பதை நினைவில் கொள்வது முக்கியமானதாகும்.

எச்சரிக்கைக் குறிப்புச் சீட்டகுகளை எப்பொழுதும் கவனமாகப் படியுங்கள்!
உங்களுக்கு அது குறித்து சரியாகத் தெரியவில்லை எனில், மருந்தாளரைக்
கேட்கவும்.

மருந்துச் செயல் பட்டியல்

வயதானவர்கள் அனைவரும் பரிந்துரைப்படியும், தன்னிச்சையாகவும் அவர்கள்
எடுத்துக்கொண்டிருக்கும் மருந்துகளின் புதுப்பிக்கப்பட்ட பட்டியலை வைத்திருக்க
வேண்டும். அந்தப் பட்டியலைப் பூர்த்தி செய்து, ஒன்றை இங்கே வைத்துக்கொள்ளவும்,
மேலும் அதன் ஒரு நகலை உங்களுடைய பர்ஸ் அல்லது பணப்பையிலும், உங்களுடைய
வண்டிப்பெட்டியிலும் வைத்திருக்கவும். உங்களுடைய மருத்துவரை அல்லது
மருந்தாளரை பார்க்கச் செல்லும்போது இந்தப் பட்டியலை உங்களுடன் எடுத்துச்
சென்று, அதை அவர்களுடன் மதிப்பாய்வு செய்யவும்.

உங்களுடைய மருத்துவரிடமும் மருந்தாளரிடமும் பேசுங்கள்

- ▶ நீங்கள் எடுத்துக்கொள்ளும் அனைத்து மருந்துகளின் பட்டியல் ஒன்றைத்
தயாரிக்கவும்.
- ▶ ஒரு மருந்து உங்களுடைய வாகனம் ஓட்டும் திறனைப் பாதிக்குமா என்பதை
எப்பொழுதுமே கேட்கவும்.
- ▶ எச்சரிக்கை குறிப்புச் சீட்டகுகளைப் படிக்கவும், மேலும் மற்ற மருந்துகளுடன்
அவற்றின் இடைச்செயல்கள் குறித்துக் கேட்கவும்.
- ▶ தன்னிச்சையாக கடையில் வாங்கும் மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்ளும்போது
கவனமாக இருக்கவும்.
- ▶ குறிப்பாக ஏதேனும் புதிய மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்ளும்போது நீங்கள்
ஏதேனும் எதிர்மறையான பக்க விளைவுகளுக்கு உட்பட்டால், உங்களுடைய
மருத்துவர் அல்லது மருந்தாளரிடம் சொல்லுங்கள்.
- ▶ உங்களுடைய மருத்துவர் அல்லது மருந்தாளரிடம் மூதலில் பேசாமல் ஒருபோதும்
எடுத்துக்கொள்ளும் மருந்துகளை நிறுத்தாதீர்கள் அல்லது மருந்தளவை
மாற்றாதீர்கள்.
- ▶ உங்களுடைய வாகனம் ஓட்டும் திறனை ஒரு மருந்து பாதிக்குமா என்பது குறித்து
உங்களுக்கு உறுதியாகத் தெரியவில்லை எனில், எச்சரிக்கையுடன் இருக்கவும்,
மேலும் அந்த மருந்தை எடுத்துக்கொண்ட பிறகு வாகனம் ஓட்டாதீர்கள்.

நீங்கள் எடுத்துக்கொள்ளும் (பரிந்துரைக்கப்பட்ட மற்றும் பரிந்துரைக்கப்படாத)
ஒவ்வொரு மருந்தின் சாத்தியமுள்ள பக்க விளைவுகள் குறித்து உங்களுடைய
மருத்துவருடன் விவாதிக்கவும். அந்த மருந்தினால் உங்களுடைய வாகனம்
ஓட்டாமல் ஏதேனும் சாத்தியமுள்ள பக்க விளைவுகள் ஏதேனும் இருக்குமா எனக்
கேட்கவும்.

என்னுடைய மருந்துச் செயல் பட்டியல்

மருந்து	எடுத்துக்கொள்ளத் தொடங்கிய தேதி	இந்த மருந்தைப் பயன்படுத்தும்போது நான் வாகனம் ஓட்டலாமா (ஆம் அல்லது இல்லை)?
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		

5. வாகனம் ஓட்டுவதற்கான உடல் தகுதியை பராமரிப்பதற்கான சிறந்த நடைமுறைகள்

நம்முடைய வாகனம் ஓட்டும் திறன் மீது மதுமை பெற்றிருக்கக்கூடிய விளைவுகள் குறித்துக் கவனமாக இருப்பது மட்டும் முக்கியமானதல்ல, ஓட்டுமொத்த ஆரோக்கிய வாழ்க்கை முறையைப் பராமரிப்பதும் அதற்கு இணையாக முக்கியமானதாகும். ஆரோக்கியமாக இருப்பது வாகனம் ஓட்டுதலுக்குரிய உடல் தகுதியைப் பராமரிப்பதற்கு உதவுகின்றது, மேலும் நீங்கள் நீண்ட நேரம் வாகனம் ஓட்டுவதற்கும் உதவுகின்றது. பின்வருவனவற்றை நினைவில் கொள்ளவும்:

- ▶ உங்களுடைய மருத்துவரிடம் வழக்கமாக மருத்துவ, பார்வைத் திறன், மற்றும் கேட்டல் திறன் பரிசோதனைகளை மேற்கொள்ளவும்.
- ▶ நன்றாக சாப்பிடுங்கள், போதுமான அளவு தூங்குங்கள்.
- ▶ உடற்பயிற்சியின் மூலம் (அதாவது, நடத்தல், தோட்டம் அமைத்தல்) உடல் ரீதியாக சூறாசூறாப்புடன் இருங்கள்.
- ▶ படித்தல், புதிர்களைத் தீர்த்தல், அல்லது சீட்டு அல்லது இதர மூளைக்கு வேலை விளையாட்டுக்களை விளையாடாதல் ஆகியவற்றின் மூலம் மனதளவில் சூறாசூறாப்புடன் இருங்கள்.
- ▶ வாகனம் ஓட்டுதலில் மருந்துகளின் விளைவுகள் குறித்து எச்சரிக்கையுடன் இருங்கள்.

எந்த ஒரு மருத்துவப் பிரச்சினைகளையும் கண்டறிந்து சிகிச்சையளிப்பதற்கு, மருந்துகளின் மதிப்பாய்வு உள்ளிட்ட வழக்கமான பரிசோதனைகள் அத்தியாவசியமானதாகும். சிறந்த ஊட்டச்சத்து, போதுமான தூக்கம் மற்றும் மனதளவில் சூறாசூறாப்புடன் இருத்தல் (படித்தல், கற்றுக்கொழுத்துப் புதிர்களைத் தீர்த்தல் அல்லது சீட்டு விளையாடாதல்) ஆகியவையும் வாகனம் ஓட்டும்போது நம்முடைய கவனம் அதிகரிப்பதற்கு உதவி செய்யும்.

தினசரி உடற்பயிற்சி உங்களுடைய நெகிழ்வுத்தன்மை, வலிமை, சமநிலை மற்றும் ஓரங்கிணைப்பை அதிகரிக்கும். அது தடமாற்றங்களைத் தடுத்து சிறப்பாக வாகனம் ஓட்டுவதில் உங்களுக்கு உதவி செய்யும்!

மகிழ்ச்சியான செய்தி என்னவெனில், உடற்பயிற்சியைத் துவங்குவதில் தாமதம் என்பது ஒருபோதும் இருப்பதில்லை, மேலும் உங்களுடைய உணர்வுகளில் ஒரு உடனடி வித்தியாசத்தை நீங்கள் கவனிப்பீர்கள். மிகவும் சூறாசூறாப்பாக இருப்பது எவ்வாறு என்பதைக் கண்டுபிடிப்பதற்கும், புதிய உடல் செயல்பாட்டு வழிகாட்டுதல்களைப் பெறுவதற்கும் இந்தச் சிறந்த சிற்றேட்டின் பிரிவு 12-ஐப் பார்க்கவும். மேலும், உங்களுடைய உள்ளூர் சமுதாயம் அல்லது மாதிரியார் மையங்களில் உள்ள வயதான மாதிரியார்களுக்கான உடற்பயிற்சி வகுப்பில் சேர்வது குறித்தும் கருதுங்கள். நீங்கள் தேர்ந்தெடுப்பதற்கு பல கேளிக்கை வகுப்புகள் (நீர் விளையாட்டுக்கள், டாய் சி, யோகா, நடனம் என்பன போன்ற) உள்ளன. ஒரு புதிய உடற்பயிற்சித் திட்டத்தைத் தொடங்குவதற்கு முன்பு உங்களுடைய மருத்துவரிடம் கலந்தாலோசிப்பதற்கு நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

6. ஓட்டநர் பழக்கங்கள் சரிபார்ப்புப் பட்டியல்

நம்முடைய பழக்கங்களைத் தெரிந்து வைத்திருப்பது என்பது சாலைப் பாதுகாப்புக்கு முக்கியமானதாகும் (நம்முடைய மற்றும் பயணிகள் மற்றும் இதர ஓட்டநர்களின் பாதுகாப்பு).

வயதாகும்போது, மக்களில் பலர் தங்களுடைய வாகனம் ஓட்டும் பழக்கங்கள் குறித்து அதிகம் சிந்திக்காமல் அவற்றில் மாற்றங்கள் செய்துகொள்கின்றனர். இருப்பினும் வாகனம் ஓட்டும் திறனை பாதிக்கும் வகையில் அவர்கள் அனுபவிக்கும் மாற்றங்களை மற்றவர்கள் கவனிக்கத் தவறுகின்றனர். இந்தப் பிரிவு, வாகனம் ஓட்டும்போது நீங்கள் எதிர்கொள்ளக்கூடிய சில பிரச்சினைகள் அல்லது சவால்களைக் கண்டறிவதற்கு உங்களுக்கு உதவுகின்றது. ஒவ்வொரு பிரச்சினைக்கும், பாதுகாப்பை மேம்படுத்துவதற்கு நீங்கள் பயன்படுத்தக்கூடிய பல ஓட்டநர் பழக்கங்கள் அல்லது குறிப்புகள் உள்ளன.

ஓட்டநர்களாக நம்முடைய வலிமைகளைப் பற்றி நாம் அறிந்திருப்பது முக்கியமானதாகும், ஆனால் நம்முடைய குறைபாடுகளைத் தெரிந்து வைத்திருப்பதும், நம்முடைய வாகனம் ஓட்டும் பழக்கங்கள் மற்றும் திறன்களை நேர்மையுடன் மதிப்பிடுவதும் அதேபோன்று முக்கியமானதாகும். பின்வரும் பயிற்சியைப் பூர்த்தி செய்து, சாலைகளில் நீங்கள் பாதுகாப்பாக இருப்பதற்கு உதவக்கூடிய பாதுகாப்பான வாகனம் ஓட்டும் பழக்கங்களைக் கண்டறியவும்.

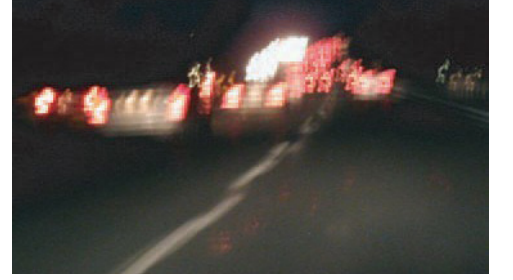
உங்களுடைய திறன்களை நேர்மையுடன் மதிப்பிட்டு, பாதுகாப்பாக வாகனம் ஓட்டுவதற்கான உங்களுடைய தனிப்பட்ட செயல் திட்டத்தை உருவாக்குவதற்காக, வீட்டில் நீங்கள் தனியாகவோ அல்லது குடும்ப உறுப்பினர் ஒருவருடன் இணைந்தோ நீங்கள் செய்யக்கூடிய ஒரு பயிற்சி கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

- ▶ உங்களுக்குப் பொருந்தக்கூடிய ஒவ்வொரு வாக்கியத்தையும் (சிக்கல் அல்லது பிரச்சினை) வட்டமிடவும், பின்பு,
- ▶ கீழேயுள்ள குறிப்புகளில் உங்களுக்கு மிகவும் உதவிகரமானதாகத் தோன்றக்கூடியவற்றை வட்டமிடவும்.

இரவுப் பார்வையும் கண் கசிச்சமும்

குறைவான இரவுப் பார்வை சாலைக் குறியீடுகளைப் பதிப்பதையும், நடந்து செல்பவர்களை அல்லது மோட்டார்பைக் ஓட்டுபவர்களைப் பார்ப்பதையும் மிகவும் சிரமமானதாகும்.

- ▶ இரவு நேரங்களில் வாகனம் ஓட்டுவது உங்களுக்கு சிரமமானதாகத் தெரிகின்றதா?
- ▶ சூரியனிடமிருந்து அல்லது இதர கார்களின் விளக்குகளிடமிருந்து வரும் ஒளி உங்களுக்குத் தொல்லையளிப்பதாக உள்ளதா?
- ▶ பரிச்சயமில்லாத சாலைக் குறியீடுகளைப் பதிப்பதற்கு நீங்கள் வாகனத்தின் வேகத்தைக் குறைக்க வேண்டியுள்ளதா?



குறிப்புகள்:

- ▶ இரவு நேரத்தில் வாகனம் ஓட்டுவதைத் தவிர்க்கவும்
- ▶ இரவில் நீங்கள் வாகனம் ஓட்டவேண்டியிருந்தால், உங்களுடைய கண்களைச் சரிசெய்து கொள்வதற்கு 5 நிமிடங்கள் ஒதுக்கவும்
- ▶ எதிரில் வரும் வாகனத்தை நேரடியாகப் பார்ப்பதை விட சாலையின் வலது பக்கத்தில் பார்ப்பதன் மூலம் ஒளி கண்ணைக் கசிசுவதைத் தவிர்க்கவும்
- ▶ சாத்தியமுள்ள இடங்களில் நல்ல விளக்கு வெளிச்சம் உள்ள சாலைகளில் வாகனம் ஓட்டவும்
- ▶ வழக்கமாக கண்களை பரிசோதனை செய்துகொள்ளவும்
- ▶ காற்றுத் தடுப்பானை சன்னல்களுக்கு உள்ளே வைத்துக்கொள்ளுங்கள், காரின் விளக்குகளை சூத்தமாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள்
- ▶ தரமான கருப்புக் கண்ணாடிகளை அணிந்துகொள்ளவும்
- ▶ சூரியன் மறைவாக்கு 30 நிமிடங்கள் முன்னதாகவே முகப்பு விளக்குகளை எரிய விடவும்
- ▶ சமீபத்தில் உங்களுக்குப் பரிந்துரைக்கப்பட்ட கண்ணாடிகளையே எப்பொழுதும் அணியவும். பழைய கண்ணாடிகளையோ அல்லது வேறொருவரின் கண்ணாடிகளையோ அணிய வேண்டாம்.

பக்கப் பார்வையும் நெகிழ்வுத்தன்மையும்

நமக்கு வயதாகும்போது, நம்மைச் சூற்றிலும் என்ன நடக்கிறது என்பது பற்றி நாம் மிகுந்த கவனம் செலுத்த வேண்டும். கழுத்து மற்றும் உடற்பகுதியின் நெகிழ்வுத்தன்மை நம்மைச் சூற்றிலும் உள்ள பொருட்களைப் பார்ப்பதை சிரமமாக்கக்கூடும்.

- ▶ உங்களுடைய வெற்றுப் புள்ளியைப் பார்ப்பதற்குத் திரும்புவது உங்களுக்கு சிரமமானதாக உள்ளதா?
- ▶ உங்களுக்குப் பக்கத்தில் தோன்றும் கார்களைப் பார்த்து சில சமயங்களில் நீங்கள் ஆச்சரியப்படுகிறீர்களா?
- ▶ கழுக்குச் சந்திப்புகளில் நடந்து செல்லுகின்றவர்களை அல்லது பைக்கில் செல்லுகின்றவர்களை நீங்கள் சில சமயங்களில் கவனிப்பதில்லையா?



குறிப்புகள்:

- ▶ வழக்கமான நெகிழ்வுத்தன்மை உடற்பயிற்சிகளைச் செய்யுங்கள்
- ▶ உங்களுடைய காரின் இரண்டே புறங்களிலும் நடக்கக்கூடிய விஷயங்களிலும் நன்றாக சாலையிலும் கவனம் செலுத்துங்கள்
- ▶ கண்ணாடிகளை முறையாக பரிசோதனை செய்யுங்கள். உங்களுடைய பக்கவாட்டுக் கண்ணாடிகளை சரிசெய்வதன் மூலம் உங்களுடைய இடதுபக்க வெற்றுப் புள்ளியைக் குறைத்துக் கொள்ளவும். மூதலில், உங்களுடைய தலையை ஜன்னலுக்கு எதிர்த்திசையில் சாய்க்கவும், நீங்கள் உட்புற விளிம்பைப் பார்க்கும்போது உங்களுடைய காரின் பக்கவாட்டினை அரிதாகவே பார்க்கும் வகையில் உங்கள் கண்ணாடியை வெளிப்புறமாக சரி செய்யவும். நீங்கள் வைட் ஆங்கிள் மிரரை பயன்படுத்தினால், போக்குவரத்தின்போது அதைப் பயன்படுத்துவதற்கு முன்பு பயிற்சி செய்யவும்.
- ▶ மற்ற காரின் வெற்றுப் புள்ளிக்குள் வாகனம் ஓட்டாதீர்கள்
- ▶ பின்வாங்குவதற்கு முன்பு எப்பொழுதுமே சரிபார்க்கவும்
- ▶ கழுக்குச் சந்திப்புகளில் நடந்து செல்பவர்களை எப்பொழுதுமே கவனிக்கவும். வழிக்கான உரிமை அவர்களுக்கு உள்ளது என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். கழுக்கு நடைபாதைகள் மற்றும் பள்ளிப் பகுதிகள் என்பன போன்ற இடங்களில் உள்ள குறியீடுகளில் கவனம் செலுத்துங்கள்.
- ▶ சாத்தியமெனில், வாகனம் நிறுத்துமிடத்துக்கு வெளியே வாகனம் நிறுத்துவதைத் தவிர்க்கவும்
- ▶ நீங்கள் முன்னோக்கிச் சென்று வெளியேறும் வகையில் உங்களுடைய காரை நிறுத்தவும்

தீர்மானித்தலும் செயல்படாதலும்

தொலைவைத் தீர்மானிப்பதில் சிரமம் மற்றும் மெதுவான எதிர்வினை நேரங்கள் ஆகியவை வேகமாகச் செல்லும் போக்குவரத்தைக் கையாளுவதை சிரமத்துக்குள்ளாக்குகின்றன.

- ▶ கடுமையான போக்குவரத்து நெரிசலிலிருந்து வெளியே வருவது உங்களுக்கு சிரமமானதாக உள்ளதா?
- ▶ இதர கார்களின் தொலைவு மற்றும் வேகத்தைத் தீர்மானிப்பது உங்களுக்கு சிரமமானதாக உள்ளதா?
- ▶ சிறந்த வாகனம் ஓட்டும் முடிவுகளை எடுக்க முடியாத அளவுக்கு துரிதமாக விஷயங்கள் நடப்பதாக நீங்கள் காண்கிறீர்களா?



கூறிப்புகள்:

- ▶ உங்களுடைய காரைச் சூற்றி ஒரு தடும்பிடத்தை வைத்துக்கொள்ளவும்
- ▶ உங்களுக்கு முன்னால் உள்ள காரிலிருந்து 3 நொடிகள் பயண நேரம் பின்னால் இருங்கள்
- ▶ மோசமான வானிலை அல்லது சாலை நிலைமைகளில் மெதுவாகச் செல்லவும்
- ▶ மெதுவாகவும் பிடிப்படியாகவும் பிரேக் போடவும்
- ▶ இடதுபக்கம் திரும்புவதற்காகக் காத்திருக்கும்போது உங்களுடைய முன்பக்க டயர்கள் நேராக முன்னோக்கி இருப்பதை உறுதி செய்துகொள்ளுங்கள்
- ▶ இடதுபக்கம் திரும்புவதற்கு பதிலாக 3 சூற்றுக்கள் வலதுபக்கம் திரும்பவும்
- ▶ உங்களுடைய பயணத்தை முன்கூட்டியே திட்டமிடுங்கள்
- ▶ பிரேக் போடும்போது உங்களுடைய ரியர்-வியூ மிரரை பாருங்கள்
- ▶ மனதளவில் சூறுசூறுப்பாக இருங்கள் (எ.கா. புதிர்கள் அல்லது குறுக்கெழுத்துக்கள்)
- ▶ மோசமான வானிலையில் வாகனம் ஓட்டுவதைத் தவிர்க்கவும்
- ▶ கடுமையான போக்குவரத்து மற்றும் நெடூஞ்சாலையில் வாகனம் ஓட்டுதல் ஆகியவற்றைத் தவிர்க்கவும்
- ▶ வேக வரம்பிலேயே வாகனத்தை ஓட்டவும், மிகவும் மெதுவாக வாகனம் ஓட்டுவது பாதுகாப்பானதல்ல
- ▶ கூறவான வேக வரம்பைக் கொண்டுவந்து ஒரு சாலைக்கு மாறிக் கொள்ளவும்
- ▶ முடிந்தவரை சரியான பாதையிலேயே ஓட்டவும்
- ▶ உங்களுடைய எண்ணங்களை முன்கூட்டியே சமிக் கையெழுத்துங்கள்
- ▶ உங்களுடைய கண்ணாடிகளை அடிக்கடி பார்த்துக்கொள்ளுங்கள்
- ▶ மாற்றுப் போக்குவரத்து விருப்பத் தேர்வுகளைக் கருதுங்கள்

கவனம்

கவனத்தில் ஏற்படும் சிறிதளவு பிறழ்வு கூட விளக்குகள், நிறுத்த குறியீடுகள் மற்றும் போக்குவரத்து நிலைமைகள் என்பன போன்ற முக்கியமான தகவல்களைக் கவனிக்காமல் விட்டுவிடுவதற்கு வழிகோலுகின்றது.

- ▶ வாகனம் ஓட்டிக்கொண்டிருக்கும்போது உங்களாக்கு கவனக்கூறவை ஏற்படுகின்றதா?
- ▶ நீங்கள் சில சமயங்களில் உங்களாடைய பாதையில் மாறிச் செல்கிறீர்களா அல்லது பார்க்காமல் திடீரென போக்குவரத்தில் கலந்துவிடுகிறீர்களா?
- ▶ மற்ற வாகனங்களை விட மிக வேகமாகவோ அல்லது மெதுவாகவோ நீங்கள் வாகனம் ஓட்ட மனுகிறீர்களா?
- ▶ வாகனம் ஓட்டும்போது உங்களாடைய கவனம் திசை திரும்புகின்றதா அல்லது உங்களாடைய கவனம் அலைபாய்கின்றதா?



கூறிப்புகள்:

- ▶ பயணிகள், வானொலி அல்லது அலைபேசி போன்றவற்றால் உங்களாடைய கவனம் திசைதிரும்புவதற்கு அனுமதிக்காதீர்கள்
- ▶ உங்களாடைய வானொலியின் ஒலியளவைக் கூறைத்துக்கொள்ளுங்கள் அல்லது முற்றிலுமாக நிறுத்திவிடுங்கள்
- ▶ நீங்கள் மிகவும் ஓய்வாக இருக்கக்கூடிய, போக்குவரத்து நெரிசல் கூறைவாக இருக்கக்கூடிய, கூறைவான கண்குச்சமும் சிறந்த தெளிவுப்பார்வையும் இருக்கக்கூடிய காலை நேரத்தின் மத்தியில் உங்களாடைய பயணம் இருக்கமாறு திட்டமிடுங்கள்
- ▶ கூறைந்த அளவிலேயே பயணம் செய்யும் வகையிலும், இடது திரும்பங்களைக் கூறைக்கும் வகையிலும் உங்களாடைய சேருமிடத்துக்கான வழியைத் திட்டமிடுங்கள்
- ▶ நெரிசல் மிக்க சாலைகளைத் தவிர்க்கவும்
- ▶ அடிக்கடி இடைவெளி எடுத்துக்கொள்ளவும், கை கால்களை நீட்டி மடக்குவதற்காகவும் உடற்பயிற்சி செய்வதற்காகவும் நிற்கவும்
- ▶ நீங்கள் களைப்பாக இருக்கும்போதோ அல்லது ஓய்வு எடுப்பதற்காக நிற்கும்போதோ வேறொருவரை வாகனம் ஓட்டச் சொல்லுங்கள்
- ▶ சிறிதளவே பரிச்சயமான சாலைகளில் வாகனம் ஓட்டுவதைத் தவிர்க்கவும்
- ▶ வாகனத்தை நிறுத்தும்போது நீங்கள் சரியான கியரில் செல்வதையும், உங்களாடைய பாதம் சரியான பெடலில் இருப்பதையும் உறுதி செய்துகொள்ளுங்கள்
- ▶ மனக்கூழப்பத்துடன் இருக்கும்போது வாகனம் ஓட்டாதீர்கள்
- ▶ வாகனத்தைத் திரும்பும்போதோ அல்லது கூறாக்கூச் சாலைக்கூள் நுழையும்போதோ இரண்டு பக்கங்களையும் இரண்டு முறை திரும்பிப் பார்த்துக்கொள்ளவும்
- ▶ உங்களைப் பதட்டமடையச் செய்யும் சமூகநிலைகளில் வாகனம் ஓட்டாதீர்கள்
- ▶ பாதை மாறும்போதோ அல்லது போக்குவரத்தில் கலக்கும்போதோ எப்பொழுதும் கண்ணாடியில் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள், மேலும் உங்களாடைய தோள்பட்டைக்கூப் பின்புறமும் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள்

இதர பயனுள்ள குறிப்புகள்

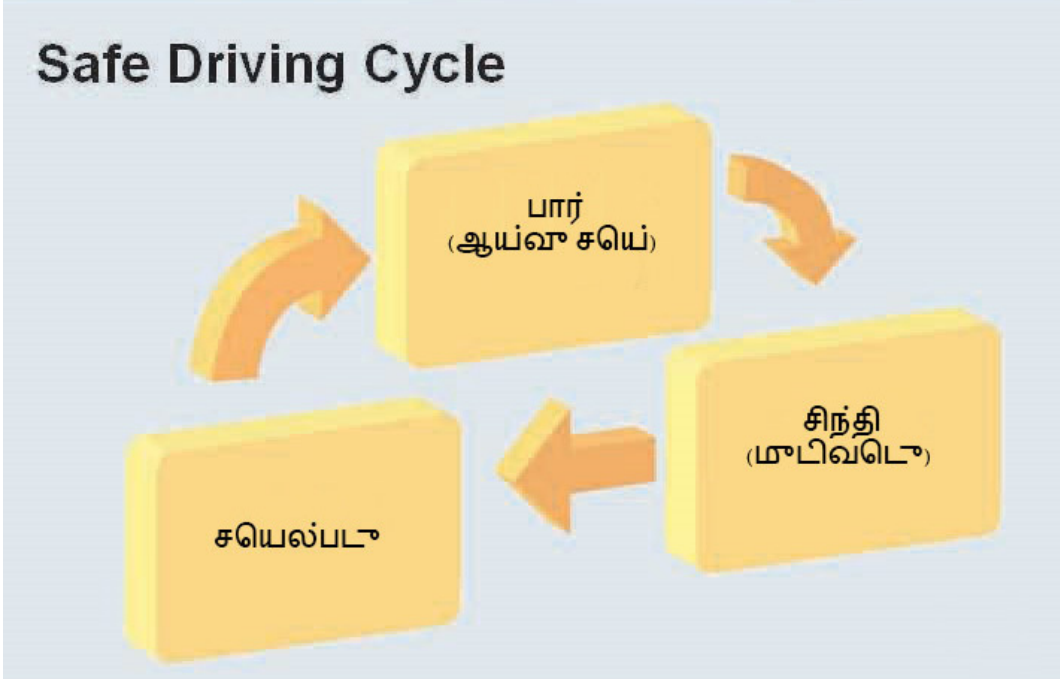
வகப்பு விவாதத்தின்போது, உங்களுடைய கழுவினர் இதர குறிப்புகளையும் தெரிவிக்கக்கூடும். மிகவும் பயனுள்ளதாக நீங்கள் கருதுபவற்றை எழுதிக்கொள்ளுங்கள்.

பாதுகாப்பான வாகனம் ஓட்டுதலைப் புதுப்பித்துக் கொள்வதற்கு இந்த தனிப்பட்ட செயல் திட்டத்தை வைத்திருப்பது முக்கியமானதாகும். உங்களுக்கு வயதாகும்போது, நீங்கள் பல மாற்றங்களை அனுபவிப்பீர்கள். பாதுகாப்பாக வாகனம் ஓட்டுவதற்கு உங்களுக்கு உதவும் வகையில் நீங்கள் என்ன செய்ய முடியும் என்பது குறித்து நீங்கள் தொடர்ந்து விழிப்பாடும் இருக்க வேண்டும்.

உங்களுக்கு எந்த அளவுக்கு சிரமங்கள் இருக்கின்றதோ, அந்த அளவுக்கு நீங்கள் வாகனம் ஓட்டுதலில் அதிக கவனத்துடன் இருப்பது முக்கியமானதாகும், மேலும் உங்களுடைய மருத்துவரூடனும், குடும்பத்தினரூடனும், நண்பர்களுடனும் பேசுவது குறித்துக் கருதுங்கள்.

தங்களுடைய வாகனம் ஓட்டும் திறனை மேம்படுத்துக கொள்வதற்கான பொறுப்பு அனைத்து ஓட்டுநர்களையும் சார்ந்ததாகும்

7. பாதுகாப்புடன் வாகனம் ஓட்டுதல் சூழற்சி



பார் (ஆய்வு செய்)

பார்த்தல் (அல்லது ஆய்வு செய்தல்) என்பது மற்ற ஓட்டுநர்கள் என்ன செய்கிறார்கள் என்பது உட்பட, உங்களைச் சூற்றி நடக்கும் அனைத்திலும் கவனம் செலுத்துவதாகும். உங்களிடைய வாகனத்தின் முன்பக்கத்திலும், பின்பக்கத்திலும் மற்றும் இரண்டு புறங்களிலும் என்ன நடக்கிறது என்பதை நீங்கள் எப்பொழுதும் அறிந்திருக்க வேண்டும். சிறிது தொலைவுக்கு முன்னால் சாலையில் உங்களிடைய கண்கள் கவனம் செலுத்துவதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். நமக்கு வயதாகும்போது, நமக்கு சற்று முன்பாக உள்ள சாலையில் மட்டுமே நாம் கவனம் செலுத்த முனைகிறோம். ஒரு பிரச்சினையை எவ்வளவு விரைவில் நாம் பார்க்கிறோமோ அல்லது கேட்கிறோமோ, அந்த அளவுக்கு நமக்கு செயல்படும்வதற்கான நேரம் கிடைக்கின்றது. கவனிக்க வேண்டியவைகளுக்கான எடுத்துக்காட்டாக இவற்றை உள்ளடக்கியுள்ளன: உங்களுக்கு முன்னால் செல்லும் காரின் பிரேக் லைட், முன்புறமுள்ள குறுக்குச் சாலையில் இருக்கும் அவசரகால வாகனம், உங்களுக்கு முன்னால் சாலையில் திரும்பிக்கொண்டிருக்கும் கார், வாகனம் ஒலி எழுப்பாதல், அல்லது சாலைக் குறியீடுகள் அல்லது போக்குவரத்து விளக்குகள்.

சிந்தி (மூடிவெடும்)

சாலையில் என்ன நடக்கின்றது என்பது பற்றி நீங்கள் முழுமையாக அறிந்துகொண்ட பிறகு, இந்தச் சம்பவங்களுக்கான விளக்கத்தை அறிந்து, நீங்கள் பார்த்ததன் மற்றும் கேட்டதன் அடிப்படையில் நீங்கள் எவ்வாறு செயல்பட வேண்டும் என்பதைத் தீர்மானிக்க வேண்டும். எடுத்துக்காட்டாக: உங்களுக்கு முன்னால் சென்றுகொண்டிருக்கும் காரில் ஏன் பிரேக் லைட்கள் எரிகின்றன? நீங்களும் வேகத்தைக் குறைக்க வேண்டுமா? உங்களுக்குப் பின்னால் வந்துகொண்டிருக்கும் கார் எவ்வளவு நெருக்கமாக வருகின்றது? நீங்கள் கேட்டது ஒரு சைரனா? அது எங்கிருந்து வருகின்றது?

செயல்படும்

இறுதியாக நீங்கள் செயல்பட வேண்டும். எடுத்துக்காட்டாக, உங்களுக்கு முன்னால் ஒரு நிறுத்த குறியீட்டின் ஒரு குறுக்குச் சாலையை நீங்கள் பார்க்கும்போது, நீங்கள் உங்களிடைய பின்பக்கத் தோற்றக் கண்ணாடியைப் பாருங்கள், மெதுவாக பிரேக் போட்டு உங்களுக்கு முன்னால் உள்ள காரைக் குறுக்குப் பின்னால் மெதுவாகச் சென்று முழுமையாக நிறுத்த வேண்டும்.

வாகனம் ஓட்டுவதற்கு செயல்திறன்மிக்க அணுகுமுறையை மேற்கொள்வது உண்மையான வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்துதக்கூடும்.

8. உயர் அபாயமிக்க வாகனம் ஓட்டும் சமூழ்நிலைகள்

80 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட வயதுடைய ஓட்டுநர்கள் பொதுவாக மிகவும் பொறுப்பான ஓட்டுநர்களாக இருக்கிறார்கள், இருப்பினும், விபத்துக்களில் அவர்கள் மிகவும் குறிப்பாக குறிப்பிடப்படும் வயதுக் குழுவினராக இருக்கிறார்கள். மேலும், இளம் ஓட்டுநர்களை விட விபத்துக்களால் இவர்கள் மரணம் ஏற்படுமளவுக்கு காயத்தால் பாதிக்கப்படுவதற்கு அதிக அபாயமுள்ளது.

விபத்துக்களைத் தவிர்ப்பதற்கு, 80 மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட வயதுடைய வாகன ஓட்டிகளுக்கு அதிக ஆபத்து மிக்கதாக காண்பிக்கப்பட்டுள்ள சமூழ்நிலைகள் குறித்து எச்சரிக்கையுடன் இருப்பது முக்கியமானதாகும். இந்த சமூழ்நிலைகளைத் தவிர்ப்பதற்கான அல்லது கையாளுவதற்கான உத்திகளை நீங்கள் உருவாக்கிக் கொள்ள முடியும். முடிந்தவரை, மேலே திட்டமிடும்படி.

அதற்கான வழிகளில் ஒன்று உங்களுடைய வாகனம் ஓட்டுதலை ஒழுங்குபடுத்துதலாகும். இது சாத்தியமுள்ள நேரங்களில் பின்வரும் சமூழ்நிலைகளைத் தவிர்த்தலை உள்ளடக்கியுள்ளது:

- ▶ மோசமான வானிலையில் வாகனம் ஓட்டுதல் (கன மழை, பனிப்பொழிவு / உறைபனி மழை, மிட்டுபனி என்பன போன்றவை)
- ▶ இரவு நேரத்தில் வாகனம் ஓட்டுதல்
- ▶ கடுமையான போக்குவரத்து நெரிசலில் வாகனம் ஓட்டுதல் (தனிவழிகள் அல்லது நெடுஞ்சாலைகளில் நெரிசல் மிக்க நேரத்தில் வாகனம் ஓட்டுதல்)
- ▶ மோசமாகப் பராமரிக்கப்பட்ட சாலைகளில் வாகனம் ஓட்டுதல் (குண்டும் குழியுமாக உள்ள, உடைந்த, அல்லது கல் சாலைகள்)
- ▶ நீண்ட தொலைவுக்கு வாகனம் ஓட்டுதல் அல்லது பழக்கமில்லாத வழிகளில் பயணம் செய்தல்

தேர்ந்தெடுப்பதற்கான வாய்ப்பு உங்களுக்கு இருந்தால், வேகமாகச் செல்லும் போக்குவரத்துச் சமூழ்நிலைகளைத் தவிர்ப்பது என்பது எப்பொழுதுமே சிறந்த யோசனையாகும்.

வாகனம் ஓட்டுவது என்பது அவ்வப்போது சவாலானதாக இருக்கும் அதே சமயம், மகிழ்ச்சியான விஷயம் என்னவெனில், வாகனம் ஓட்டுவதற்கான பலனை அனுபவிக்கும் அதே சமயம், உங்களுடைய மற்றும் மற்றவர்களின் பாதுகாப்பை உறுதிப்படுத்துவதற்கு நீங்கள் பலவற்றைச் செய்ய முடியும். ஏற்கனவே தெரிவிக்கப்பட்டுள்ள குறிப்புகளுடன் சேர்த்து, சாலை விதிகளை அறிந்துகொள்வது என்பது பாதுகாப்பான வாகனம் ஓட்டுதலுக்கு முக்கியமானதாகும்.

சிறப்பு அக்கறைப் பகுதிகள் என்பன இவற்றை உள்ளடக்கியுள்ளன:

- ▶ குறுக்குச் சாலைகள்
- ▶ விட்டுக்கொடுத்தல் (சாலையின் வலதுபக்கம்)

- ▶ திரும்புதல் (குறிப்பாக இடதுபக்கத் திரும்புபவர்கள்)
- ▶ ஒன்றிணைதல் (சாலை வழிக்குள் நுழைதல் அல்லது வெளியேறுதல்)
- ▶ பின்தொடர் தொலைவு
- ▶ நிறுத்துதல்

கீழே உள்ள எடுத்துக்காட்டுகள் ஒண்டோரியோ போக்குவரத்து அமைச்சகத்தால் வெளியிடப்பட்ட அலுவலக ஓட்டுநரின் கையேட்டிலிருந்து எடுக்கப்பட்டதுள்ளன. உங்களது பாதைகாப்பான வாகனம் ஓட்டுதல் அறிவினைப் புதுப்பித்துக் கொள்வதற்கு இந்தக் காட்சிகளை மதிப்பாய்வு செய்யுமாறு உங்களை ஊக்குவிக்கிறோம். இந்தக் கையேட்டின் ஒரு நகலை உங்கள் கையிலேயே வைத்திருக்கவும். பாதைகாப்பாக வாகனம் ஓட்டுதலுக்கான பல பயனாளர் குறிப்புகள் இதில் உள்ளன.

வாகனம் ஓட்டுதலில் முன்னெச்சரிக்கை அணுகுமுறை உண்மையான வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்த முடியும்.

எப்பொழுதும் இவற்றை நினைவில் கொள்ளுங்கள்:

- ▶ பார் (ஆய்வு செய்) – உங்களைச் சுற்றிலுமுள்ள அனைத்திலும் கவனம் செலுத்துங்கள்.
- ▶ சிந்தி (முடிவெடு) – நீங்கள் பார்த்தவற்றுக்கு விளக்கமளித்து, நீங்கள் எவ்வாறு செயல்பட வேண்டும் என்பதைத் தீர்மானியுங்கள்.
- ▶ அதற்கேற்பச் செயல்படுங்கள்.

நிறுத்துதல்

நிறுத்தும்போது (அல்லது நிறுத்துமிடத்துக்கு வரும்போது) பின்வருவனவற்றை நினைவில் கொள்ளவும்:

- ▶ மெதுவாக நகர்த்தவும்
- ▶ சரியான கியரையும் ஃபூட் பெடலையும் நீங்கள் பயன்படுத்துவதை உறுதி செய்துகொள்ளுங்கள்
- ▶ பாதை தெளிவாக உள்ளதா என்பதைச் சரிபார்க்கவும். பாதசாரிகள் அல்லது மிதிவண்டியில் செல்பவர்கள் இருக்கிறார்களா என்பதை எப்பொழுதும் பார்க்கவும்.
- ▶ நேராகப் பின்னால் சென்றாலோ அல்லது உங்களுக்கு வலதுபக்கம் சென்றாலோ, உங்களது உடலையும் தலையையும் வலதுபக்கம் திரும்பி பின்னால் பார்க்கவும்
- ▶ இடதுபக்கமாக பின்னால் சென்றால், உங்களது இடது தோள்பட்டைப் பக்கமாகத் திரும்பிப் பார்க்கவும்.
- ▶ எப்பொழுதும் எதிர்ப்பக்க தோள்பட்டைப் பக்கமாகத் திரும்பிப் பார்க்கவும்
- ▶ நிறுத்தும்போது நீங்கள் திரும்பினால், உங்களது காரைக்கு முன்னால் அதிக இடம் இருப்பதையும், எதிலும் மோதாது என்பதையும் பார்த்து உறுதி செய்துகொள்ளவும்



குறுக்குச் சாலைகள்

நீங்கள் அருகில் செல்லும்போது வேகத்தைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள். போக்குவரத்து, இணக்கக் குறியீடுகள், நிறுத்தக் குறியீடுகள், போக்குவரத்து விளக்குகள், மிதிவண்டி ஓட்டுநர்கள் மற்றும் பாதசாரிகள் ஆகியவற்றைப் பார்க்கவும்.

இரண்டு வகையான குறுக்குச் சாலைகள் உள்ளன: கட்டுப்பாடுற்றவை மற்றும் கட்டுப்பாடுற்றவை. கட்டுப்பாடுற்ற குறுக்குச் சாலைகளில் போக்குவரத்து விளக்குகள், இணக்கக் குறியீடுகள் அல்லது நிறுத்தக் குறியீடுகள் ஆகியவை உள்ளன. பச்சை விளக்கு எரியும்போது, குறுக்குச் சாலையை சீரான வேகத்தில் கடந்து செல்லவும். சிறிது நேரத்துக்கு பச்சை விளக்கு எரிந்துகொண்டே இருந்தால், நிறுத்துவதற்குத் தயாராக இருக்கவும். குறுக்குச் சாலைகளுக்கு முன்னால் உள்ள சாலை போக்குவரத்து நெரிசலால் அடைபட்டிருந்தால், விளக்கு மாறும்போது நீங்கள் போக்குவரத்தைத் தடுக்காத வகையில் குறுக்குச் சாலைக்குள் நுழைவதற்கு முன்பாக நிற்பதற்கு நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

கட்டுப்பாடுற்ற சாலைகளில் அனைத்துக் கார்களும் கட்டாயம் நிற்க வேண்டும். குறுக்குச் சாலையில் ஒரே சமயத்தில் இரண்டு கார்கள் வரும்போது, வலது பக்கத்துக்குச் செல்லும் கார் முதலில் செல்கின்றது.

வலது திரும்புபவர்கள்

வலது பக்கம் திரும்புவதற்கான சரியான வழி இவற்றை உள்ளடக்கியுள்ளது:

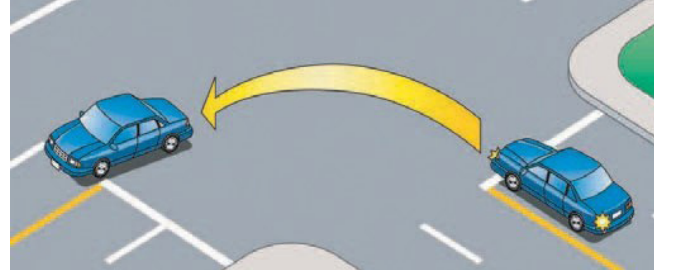
- ▶ வலது-கை வழிப் பாதையில் தொடங்கி முடிக்கவும்
- ▶ சற்று முன்பாகவே சமிக் கை செய்யவும்
- ▶ முன்புறமும், பின்பு இடது மற்றும்
- ▶ வலது புறமும் பார்க்கவும்
- ▶ பிறகு மீண்டும் இடதுபுறம் பார்க்கவும்
- ▶ உங்களிடையே வலதுபக்க வெற்றுப்புள்ளியைப் பார்க்கவும்
- ▶ இப்பொழுது திரும்பவும்



இடது திரும்ப்பங்கள்

இடது பக்கம் திரும்புவதற்கான சரியான வழி இவற்றை உள்ளடக்கியுள்ளது:

- ▶ சற்று முன்பாகவே சமீக்கை செய்யவும் போக்குவரத்தினி்றி இருக்கும்போது இடது-கை பக்கப் பாதைக்குச் செல்லவும்
- ▶ முன்னால் பார்க்கவும், இடதுபக்கம், வலதுபக்கம் பிறகு மீண்டும் இடதுபக்கம் பார்க்கவும்
- ▶ உங்களுடைய வெற்றுப்புள்ளியைப் பார்க்கவும்
- ▶ போக்குவரத்தினி்றி இருக்கும்போது திரும்பவும்
- ▶ ஒரு நிறுத்தத்திலிருந்து நீங்கள் திரும்ப வேண்டியிருந்தால், நீங்கள் திரும்புவதற்குத் தயாராகும் வரை உங்களுடைய சக்கரங்களை நேராக வைத்துக்கொள்ளவும்.
- ▶ திரும்பி முடித்தவுடன், பாதுகாப்பான சமயமாகப் பார்த்து திரும்பவும் வலதுபக்கப் பாதைக்குச் சென்றுவிடவும்

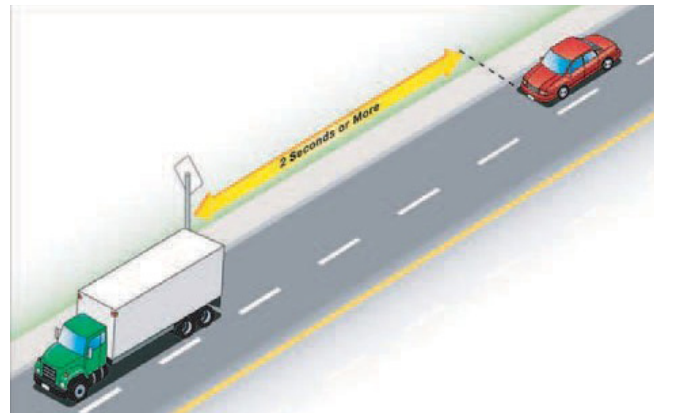


ஒரு இடது திரும்ப்த்துக்குப் பதிலாக சில சமயங்களில் நீங்கள் மூன்று வலது திரும்ப்பங்களை (ஒரே திசையில் பிளாக்கைச் சுற்றிச் செல்லுதல்) மேற்கொள்ள வேண்டியிருக்கும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

தொடரும் தொலைவு

சிறப்பான வாகனம் ஓட்டும் சமீநிலைகளில் ஒரு பாதுகாப்பான பின்தொடர் தொலைவைத் தீர்மானிப்பதற்கு “2 நொடி விதி” உங்களுக்கு உதவுகின்றது. மெதுவான செயல்படும் நேரத்தின் காரணமாக, வயதான ஓட்டுநர்கள் “3 நொடி விதியை” பின்பற்ற வேண்டும்.

- ▶ ஒரு சாலைக் குறியீடு அல்லது தொலைபேசி முனையம் என்பது போன்று, சாலையில் முன்னால் உள்ள ஒரு அடையாளத்தைக் குறித்துக் கொள்ளவும்.
- ▶ முன்னால் சென்றுகொண்டிருக்கும் வாகனத்தின் பின்பக்கம் அந்த அடையாளத்தைத் தாண்டும்போது, “ஆயிரத்து ஒன்று, ஆயிரத்து இரண்டு, ஆயிரத்து மூன்று” என எண்ணுங்கள்.
- ▶ உங்களுடைய காரின் முன்பக்கம் அந்த அடையாளத்தைத் தொடும்போது, எண்ணுவதை நிறுத்தவும்.

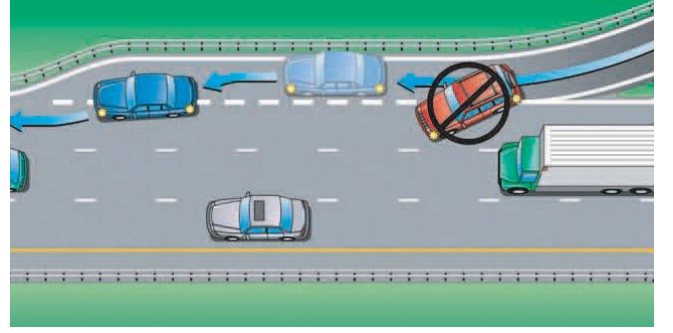


“ஓராயிரத்து மூன்று” என எண்ணுவதற்கு முன்பாக நீங்கள் அந்தக் குறியீட்டை அடைந்துவிட்டால், நீங்கள் மிகவும் நெருக்கமாக பின்தொடர்கிறீர்கள். மோசமான வானிலை அல்லது சாலை நிலைமைகளில், பாதுகாப்பாக நிறுத்துவதற்கு அதிகமான நேரம் (தொலைவு) எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.

போக்குவரத்துடன் இணைதல்

போக்குவரத்துடன் இணைவதற்கான சரியான வழி இவற்றை உள்ளடக்கியுள்ளது:

- ▶ நீங்கள் நுழைவது வளைவில் இருக்கும்போது உங்களிடைய வெற்றுப் புள்ளியைச் சரிபார்க்கவும்.
- ▶ வேகப்படுத்தல் பாதையில் நீங்கள் நுழையும்போது, சமீக்கை காட்டிவிட்டு, இதர வாகனங்களின் வேகத்துடன் பொருந்தும் வகையில் உங்களிடைய வேகத்தை அதிகரிக்கவும்.
- ▶ தடங்கலின்றி இணைந்துகொள்ளவும்



தனிவழிகள் மன அழுத்தம் மிக்கவையாகவும், மிகுந்த வேகத்துடனும் இருப்பதாக நீங்கள் கண்டறிந்தால், நீங்கள் செல்ல விரும்பும் இடத்துக்குச் செல்வதற்கு குறைவான வேகங்களுடன் கடுமையான குறைந்த போக்குவரத்து கொண்ட தெருக்களைப் பயன்படுத்தவும். மேலே தொடர்வதற்குத் திட்டமிடவும்.

உங்களுக்குத் தேர்ந்தெடுக்கக்கூடிய வாய்ப்பு இருந்தால், மிகுந்த வேகமாகச் செல்லக்கூடிய போக்குவரத்துச் சமீநிலைகளைத் தவிர்ப்பது எப்பொழுதுமே சிறந்த யோசனையாகும்.

9. குறியீடுகளின் முக்கியத்துவம்

சாலை விதிகளுடன் சேர்த்து, சாலைக் குறியீடுகளுக்கும் நீங்கள் மிகுந்த கவனம் செலுத்த வேண்டும். சாலைக் குறியீடுகளும் போக்குவரத்து விளக்கங்களும் முக்கியமானவை, ஏனெனில் எதைக் கவனிக்க வேண்டும் என்பதையும், சாலையில் எதைச் செய்ய வேண்டும் அல்லது செய்யக் கூடாது என்பதையும் அவை நமக்குக் கூறுகின்றன. சாலைக் குறியீடுகளையும் போக்குவரத்து விளக்கங்களையும் பின்பற்றத் தவறினால் உங்களுக்கு அபராதம் விதிக்கப்படும். நீங்கள் இந்தக் குறியீடுகளைக் கவனிக்கத் தவறினாலோ, அல்லது அவை எதைக் குறிப்பிடுகின்றன என்பது உங்களுக்குத் தெரியவில்லை என்றாலோ, அது உங்களுக்கும், இதர ஓட்டுநர்களுக்கும் பாதுகாப்பாகவும் மிகுந்த சிரமமளிப்பதாக இருக்கும். இந்தக் குறியீடுகளைப் பற்றி நீங்கள் நன்கு அறிந்திருக்க வேண்டும். ஒரு மணிக்கு 60 கிலோமீட்டர் வேகத்தில் நீங்கள் செல்லும்போது, உங்களிடைய ஓட்டுநர் கையேட்டைப் பார்ப்பதற்கு உங்களுக்கு நேரம் இருக்காது. சில வகை குறியீடுகள் கீழே விவரிக்கப்பட்டுள்ளன.

சாலைக் குறியீடுகள் பற்றிய உங்களிடைய அறிவைப் புதுப்பித்துக் கொள்வது எப்பொழுதுமே பயனுள்ளதாக இருக்கும். சாலை விதிகளையும், அனைத்து சாலைக் குறியீடுகளையும் நன்கு அறிந்துகொள்வதற்கு அதிகாரப்பூர்வ ஓட்டுநர் கையேட்டை தொடர்ந்து பார்க்கவும்.

பின்வருபவை வெவ்வேறு வகையான குறியீடுகளுக்கு எடுத்துக்காட்டுகள் ஆகும். வாகனம் ஓட்டும்போது எப்பொழுதுமே எச்சரிக்கையுடன் இருக்க வேண்டும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள், மேலும் குறியீடுகள் உள்ளனவா என்பதை ஒவ்வொரு 5 வினாடிகளுக்கும் ஆய்வு செய்யுங்கள், ஏனெனில் அவை நமக்கு முன்னால் உள்ள சாலை குறித்த தகவல்களைத் தெரிவிக்கின்றன.

கட்டுப்பாட்டும் குறியீடுகள்



இந்தக் குறுக்கச் சாலையில் இடதுபக்கம் திரும்பாதீர்

இந்தச் சாலையில் செல்லாதீர்

ஒருவழிப் பாதை

சிவப்பு விளக்கு எரிந்தால் வலதுபக்கம் திரும்பாதீர்

கட்டுப்பாட்டும் குறியீடுகள் வழக்கமாக வெள்ளை நிறப் பின்புலத்தில் கருப்பு நிறத்தினால் குறிப்பிடப்பட்டிருக்கும். அவற்றில் கடுமையான சிவப்பு அல்லது பச்சை நிறங்களும் இருக்கக்கூடும். என்ன நடவடிக்கைகள் எடுக்க வேண்டும் என்பது குறித்தும், எது அனுமதிக்கப்படுகின்றது மற்றும் எது அனுமதிக்கப்படாதுவதில்லை என்பது குறித்தும் அவை குறிப்பான வழிகாட்டுதல்களைக் கொடுக்கின்றன.

எச்சரிக்கைக் குறியீடுகள்



எதிரே உள்ள தெரு சாலைப் பணிக்காக மூடப்பட்டது. வேக வரம்பை பின்பற்றி, திறந்திருக்கும் தெருவில் உள்ள போக்குவரத்துடன் இணையவும்.

முன்னால் உள்ள சாலை தடுப்பின் மூலம் இரண்டாகப் பிரிக்கப்பட்டது. வலது பக்கச் சாலையில் செல்லவும். ஒவ்வொரு சாலையும் ஒருவழிப் பாதையாகும்.

போக்குவரத்து விளக்குகள் முன்னே உள்ளன. மெதுவாகச் செல்லவும்.

இதர குறியீடுகள்

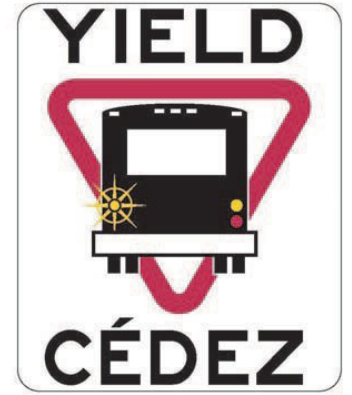


இதர வகை குறியீடுகள், இணக்கம், ரயில்வே கிராசிங் மற்றும் நிறுத்து குறியீடு முன்னால் உள்ளது, மற்றும் கட்டுமானம், மெதுவாகச் செல்லும் வாகனம் மற்றும் திசைக் குறியீடுகள் போன்றவற்றை உள்ளடக்கியுள்ளன. பாதுகாப்பாக வாகனம் ஓட்டுவதில் உதவி செய்வதற்கு குறியீடுகள் நமக்கு என்ன சொல்கின்றன என்பதில் நாம் கவனம் செலுத்துவது முக்கியமானதாகும்.

சாலையின் இதர முக்கியமான விதிகள்

- ▶ பேருந்துகளுக்கான இணக்கம்
- ▶ அவசரகால வாகனங்கள்

பேருந்துகளுக்கு வழிவிடுவது எப்பொழுதுமே மரியாதைக்கூரிய செயலாகும். இந்தக் குறியீடு பின்னால் உள்ளபோது, ஒரு போக்குவரத்து பேருந்துக்கு சாலையின் வலதுபக்கத்தில் வழிவிடுவது என்பது சட்டமாகவும் உள்ளது, அதாவது, இது ஒரு பேருந்து வழியிலிருந்து உங்களிடையேயுள்ள பாதுகாப்பு திரும்பவும் நுழைவதற்கான சமீக்கை ஆகும்.



இந்தக் குறியீடு ஒரு பேருந்தின் பின்பக்கத்தில், இடது-பக்க சிக்னல் விளக்குக்கு சற்று மேலே காணப்படுகின்றது.

ஏதேனும் ஒரு திசையிலிருந்து ஒரு காவல்துறை, தீயணைப்பு ஆம்புலன்ஸ் அல்லது இதர அவசரகால வாகனம் விளக்கைப் போட்டுக்கொண்டும், சைரனை இயக்கிக்கொண்டும் நெருங்கி வந்தால், மோட்டார் வாகன ஓட்டுநர்கள் வலதுபக்கம் விலகிச் சென்று நிற்க வேண்டும். மேலும், குறுக்குச் சாலைகளிலும் அவசர கால வாகனங்களுக்கு மோட்டார் வாகன ஓட்டுநர்கள் வழிவிட வேண்டும்.

சிவப்பு விளக்கு எரிந்துகொண்டிருக்கும் நிலையில் நின்றகொண்டிருக்கும் ஒரு அவசரகால வாகனத்தை நெருங்கும்போது (பயணித்துக்கொண்டிருக்கும் திசையிலேயே அமைந்த ஒரு தெருவில்) மோட்டார் வாகன ஓட்டுநர்கள் வேகத்தைக் குறைத்து எச்சரிக்கையுடன் செல்ல வேண்டும். சாலையில் ஒரே திசையில் இரண்டு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட தெருக்கள் இருந்தால், வேறு தெருவில் பாதுகாப்பாகச் செல்ல முடியுமெனில் மோட்டார் வாகன ஓட்டுநர்கள் அந்தத் தெரு வழியாகச் செல்ல வேண்டும்.

10. வாகனம் ஓட்டுதலுக்கான மாற்று ஏற்பாடுகள் ஒரு பெரிய மூலம்

இந்தச் சிற்றேட்டில் உள்ள கருத்துக்கள் உங்களுடைய ஓட்டுநர் பாதுகாப்பையும் வசதியையும் மேம்படுத்துவதற்கு உதவக்கூடிய அதே சமயம், நாம் நம்முடைய வாகனம் ஓட்டுதலைக் குறைத்துக்கொள்வதற்கு அல்லது வாகனம் ஓட்டுதலிலிருந்து ஓய்வூதிய பெறுவதற்கு கருதக்கூடிய நேரம் ஒன்று உள்ளது. அது செய்வதற்குப் பொறுப்பான விஷயமாக இருக்கின்றது.

பெரும்பாலும், இது ஒரு சூலமான மூலம் அல்ல. நாம் நம்முடைய காரை ஷாப்பிங், வங்கிப் பணி, சந்திப்புகள் மற்றும் சமூக மற்றும் பொழுதுபோக்கு நடவடிக்கைகளுக்குப் பயன்படுத்துவோம். நாம் மற்றவர்களுக்கு சூலமாக இருப்பதற்கு விரும்புவதில்லை, மேலும் வாகனம் ஓட்டுவதன் மூலம் நமக்குக் கிடைக்கும் சாதாரணத்தை நாம் மதிக்கிறோம்.

இனிமேலும் பாதுகாப்பான ஓட்டுநர்களாக இருக்க மூடியாது எனச் சிலரிடம் கிறிஸ்தோஸ் அந்த உண்மையை அவர்கள் மறுக்கக்கூடும். வேறு சிலர் கோபமடைகின்றனர் அல்லது சோர்வடைகின்றனர். இந்த உணர்ச்சிகள் இயல்பானதாக இருக்கும் அதே சமயம், மற்ற மூடியோர்கள் தங்களுடைய வாகனம் ஓட்டுதலைக் குறைத்துக் கொண்டுவருவார்கள் அல்லது தங்களுடைய வாழ்க்கை மூலம் குறைக்கப் பொருந்தும் வகையில் வாகனம் ஓட்டுதலிலிருந்து வெற்றிகரமாக மூலமாக ஓய்வூதிய பெற்றுவிட்டார்கள் என்பதை அறிவது மகிழ்ச்சியாக உள்ளது, மேலும் நீங்களும் கூட இதே செயல் மூலம்.

கவனிக்க வேண்டிய விஷயங்கள்

என்றாவது ஒரு நாள் மூலமாக நிறுத்தும் வரை, பலர் தங்களுடைய வாகனம் ஓட்டுதலை பிடிப்படியாகக் குறைத்துக் கொள்கின்றனர். மற்றவர்களுக்கு, அவர்களுடைய வாகனம் ஓட்டுதலை குறைத்துக்கொள்வதற்கான நேரம் எது என்பதைத் தீர்மானிப்பது மிகவும் பிரச்சினையாக இருக்கின்றது. நீங்கள் இனிமேலும் பாதுகாப்பான ஓட்டுநராக இருக்க மூடியாது என்பதை உங்களுக்கு எச்சரிப்பதற்கான எச்சரிக்கை அறிகுறிகள் இங்கே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன, மேலும் அவர்கள் வாகனம் ஓட்டுதலுக்கான மாற்று ஏற்பாடு கருதித்துக் கருத வேண்டும்.

- ▶ வாகனம் ஓட்டும்போது நான் பதட்டமாக இருக்கிறேனா?
- ▶ மற்ற ஓட்டுநர்கள் என்னைப் பார்த்து அடிக்கடி கிச்சலிடுகிறார்களா?
- ▶ எண்ணற்ற சிறிய விபத்துக்களையும், தவிர்க்கப்பட்ட மோதல்களையும் நான் செய்துள்ளேனா?
- ▶ நான் வாகனம் ஓட்டுவது கருதித்து என்னுடைய குடும்பத்தினரோ அல்லது நண்பர்களோ கவலைப்படுகின்றனரா?
- ▶ என்னுடைய பேரக் குழந்தைகள் அமர்ந்திருக்கும்போது கார் ஓட்டுவதற்கு என்னுடைய குழந்தைகள் என்மேல் நம்பிக்கை வைத்துள்ளார்களா?
- ▶ வாகனம் ஓட்டும்போது நான் எப்பொழுதாவது நினைவு தவறிவிடுகிறேனா அல்லது எங்கு செல்ல வேண்டும் என்பதை மறந்துவிடுகின்றேனா?
- ▶ பாதுகாப்பாக வாகனம் ஓட்டுவதற்கு சவாலாக இருக்கக்கூடிய ஏதேனும் உடல் மற்றும் / அல்லது அறிவாற்றல் குறைபாடுகள் எனக்கு உள்ளதா?

இவற்றில் பல கேள்விகளுக்கு நீங்கள் ஆம் என பதிலளித்தால், நீங்கள் மேற்கொண்டு திட்டமிடுவதற்கும், வாகனம் ஓட்டுவதற்கான மாற்று ஏற்பாடுகளை ஆய்வு செய்வதற்கும் உரிய நேரம் இதுவாகும்.

எதிர்காலத்துக்காகத் திட்டமிடுதல்

எப்பொழுதும் வாகனம் ஓட்டிக்கொண்டே இருப்பதற்குப் பதிலாக, பேருந்துகள், வாடகைக் கார்களைப் பயன்படுத்துவதற்கு அல்லது பயணங்களைப் பகிர்ந்துகொள்வதற்கு முயற்சிக்கவும். மேலும், உங்களுடைய வீட்டிலிருந்து ஒரு அபார்ட்மெண்ட், காண்டோமினியம் அல்லது முதிவர்களின் இருப்பிடத்துக்குச் செல்வதற்கு நீங்கள் தீர்மானித்தால், பொதுப் போக்குவரத்துக்கு நெருக்கமான அல்லது பயண சேவையை வழங்கக்கூடிய ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.

வாகனம் ஓட்டுவதற்கான உங்களுடைய திறன் திடீரென பாதிக்கப்பட்டிருக்க வேண்டாம். வாகனம் ஓட்டுவதற்கான மாற்று ஏற்பாடு குறித்து சிந்திக்கத் தொடங்குவதும், இனிமேலும் நீங்கள் வாகனம் ஓட்ட முடியாது என்ற நிலைமை வரும் நாளுக்காக எதிர்காலத்துக்காகத் திட்டமிடுதலும் முக்கியமானதாகும்.

உங்களுடைய குடும்பத்தினர், நண்பர்கள் மற்றும் மருத்துவரிடம் பேசுங்கள். அவர்கள் அனைவரும், உங்களுக்கு உகந்த வாகனம் ஓட்டுதல் வரம்பைத் தீர்மானிப்பதற்கு உதவ முடியும், மேலும் உங்களுடைய சமுதாயத்தில் உள்ள போக்குவரத்துத் தேர்வுகளை ஆய்வு செய்வதற்கும் உங்களுக்கு உதவுகிறார்கள்.

எதிர்காலத்துக்காகத் திட்டமிடுதல் நீங்கள் திடீரென வாகனம் ஓட்ட முடியாமல் போவதற்கான உங்களுடைய மன அழுத்தத்தையும் கவலையையும் குறைக்க முடியும். தயாராக இருப்பது எப்பொழுதும் சிறந்ததாகும்.

மாற்று ஏற்பாடுகள்

வாகனம் ஓட்டுவதற்கு பல மாற்று ஏற்பாடுகள் உள்ளன. உங்களுடைய பகுதியில் எது கிடைக்கின்றது என்பதைக் கண்டறிந்து, இந்த விருப்பத் தேர்வுகளை முயற்சி செய்யத் தொடங்குங்கள்.

- ▶ பேருந்துகள், வாடகைக் கார்கள் மற்றும் இதர பொதுப் போக்குவரத்து வடிவங்கள்
- ▶ நண்பர்களையும் குடும்ப உறுப்பினர்களையும் உங்களுக்காக வாகனம் ஓட்டச் செய்தல்
- ▶ உங்களுக்காக மற்றவர்கள் ஓட்டுவதற்கு ஒரு வாகனத்தை வைத்திருத்தல்
- ▶ முதியவர்களின் வசிப்பிடத்திலிருந்தும் இதர குழுக்களிலிருந்தும் திட்டமிடப்பட்டவாறு மற்றும் தேவைக்கேற்ப ஏற்றிச் செல்லக்கூடிய வேன் / பேருந்து
- ▶ வாடகைக் கார் வவுச்சர்கள்
- ▶ நடைப்பயணம்
- ▶ சில தன்னார்வக் குழுக்கள் முதியோர்களுக்கு இலவசப் பயணங்களையும் வழங்குகின்றன (இது குறித்து மேலும் அறிந்துகொள்வதற்கு இந்தச் சிற்றேட்டின் பின்பக்கத்தில் பார்க்கவும்)



நடைப்பயணம்

நடைப்பயணம் என்பது வாகனம் ஓட்டுவதைக் குறைப்பதற்கும், காற்று மாசுபாட்டைக் குறைப்பதற்கும், பாதங்களுக்கு சிறிது உடற்பயிற்சி பெறுவதற்கும் சிறந்த வழியாகும். நமக்கு வயதாகும்போது, நம்முடைய வழக்கமான வேகத்தை விட மெதுவாக நடப்பதற்கு முனைகிறோம். இதனால் பெரும்பாலும் ஒரு பாதசாரியாக சந்திப்புகளைக் கடப்பதற்கு அல்லது அபாய வழிகளிலிருந்து விடுபடுவதற்கு நமக்கு நீண்ட நேரமாகின்றது.

விளக்குகளைக் கடப்பதற்கும், சந்திப்புகளில் தடைகளுக்குப் பின்னால் நின்று செல்வதற்கும் நிறைய நேரம் எடுத்துக்கொள்வதற்கு நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

செலவு

வாடகைக் கார்களைப் பயன்படுத்துவதில் நம்மில் பலருக்கு நினைவுக்கு வரக்கூடிய ஒரு காரணி செலவு ஆகும். பல வாடகைக் கார் நிறுவனங்கள் அடிக் கடி பயன்படுத்துபவர்களுக்கான சீட்டு (வவுச்சர்) முறையையும் வழங்குகின்றன, இது செலவினைக் குறைக்கின்றது. கார்களின் வாடகை ஏற்றுவது குறித்து எந்தக் கேள்வியும் எழாத அதே சமயம், உங்களுடைய காரைப் பயன்படுத்தும்போது எவ்வளவு செலவாகின்றது என நீங்கள் நினைத்ததுண்டா? குறிப்பாக, கடை, வங்கிக்குச் செல்வதற்கு, தேவாலயம் செல்வதற்கு, நண்பர்களைப் பார்ப்பதற்கு என்பன போன்ற உங்களுடைய உள்ளூர் இடங்களுக்கு பெரும்பாலும் நீங்கள் வாகனம் ஓட்டினால், இதுபோன்ற செலவுகளை ஒப்பிடுவது பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

11. இறுதி நினைவுட்டல்கள்

- ▶ சாலைப் பாதுகாப்பில் நம் அனைவருக்கும் பொறுப்புள்ளது.
- ▶ உங்களுடைய பலங்களையும் குறைபாடுகளையும் அறிந்துகொள்ளுங்கள்.
- ▶ வழக்கமான பரிசோதனைகளை மேற்கொள்ளுங்கள், மற்றும் உங்களுடைய மருத்துவரிடம் பேசுங்கள்.
- ▶ மருந்துகள் குறித்து கவனத்துடன் இருங்கள்.
- ▶ சாத்தியமெனில் உயர்-அபாயமிக்க வாகனம் ஓட்டும் சமூகநிலைகளைத் தவிர்க்கவும்; எதிர்காலத்துக்காகத் திட்டமிடவும்.
- ▶ பாதுகாப்பான ஓட்டுநர் நடைமுறைகள் மற்றும் சாலைக் குறியீடுகளை மதிப்பாய்வு செய்யவும்.
- ▶ வாகனம் ஓட்டுதலுக்கான மாற்று ஏற்பாடு குறித்து கருதுங்கள், மற்றும் உங்களுடைய குடும்பத்தினருடன் பேசுங்கள்.

12. கூடுதல் தகவல்கள்

ஓட்டுநர் உரிமம் பெறுதல் தகவல்கள்

- ▶ உங்களுடைய ஓட்டுநர் உரிமம் குறித்த கேள்விகளுக்கு விடையளிப்பதற்கு, போக்குவரத்து அமைச்சகத்தை அழைக்கவும்:
- ▶ கட்டணமில்லாத் தொலைபேசி 1-800-387-3445
- ▶ 416-235-2999

முதியவர்கள் குறித்த தகவல்கள்

- ▶ மூத்த ஓட்டுநர் பாதுகாப்பு அல்லது இதர மூத்த ஓட்டுநர் கல்வித் திட்டங்கள் குறித்த கூடுதல் தகவல்களை அறிந்துகொள்ள:
- ▶ ஒண்டோரியாவின் முதியோர் செயலகத்தை www.seniors.gov.on.ca என்ற வலைத்தளத்தில் அல்லது 1-888-910-1999 என்ற தொலைபேசி எண்ணில் தொடர்பு கொள்ளவும்
- ▶ கனடா பாதுகாப்பு கவுன்சிலை www.safetycouncil.org என்ற வலைத்தளத்தில் அல்லது 613-739-1535 என்ற தொலைபேசி எண்ணில் தொடர்பு கொள்ளவும்
- ▶ கனடியன் ஆட்டோமொபைல் சங்கத்தை www.caa.ca என்ற வலைத்தளத்தில் அல்லது 613-247-0117 என்ற தொலைபேசி எண்ணில் தொடர்பு கொள்ளவும்
- ▶ சீனியர்ஸ் கனடா-வை (www.seniors.gc.ca என்ற வலைத்தளத்தில் அல்லது 1-800-622-6232 என்ற தொலைபேசி எண்ணில் தொடர்பு கொள்ளவும்
- ▶ வயதான ஓட்டுநர்களில் காயத்தைத் தடுப்பதற்கான தேசிய புளூபிரிண்ட் (www.olderdriversafety.ca) –வயதான ஓட்டுநர்களிடையே பாதுகாப்பான வாகனம் ஓட்டுதலை மேம்படுத்துவதற்காக கனடா தொழில்முறை சிகிச்சையாளர்கள் சங்கத்துக்கும் கனடா பொது சுகாதார முகமைக்கும் இடையேயான கூட்டாண்மை)
- ▶ மிகவும் சூறூசூறூப்பாக இருப்பது எவ்வாறு என்பதைக் கண்டறிவதற்கும், கனடா உடற்பயிற்சி மருத்துவ சங்கத்தின் (CSEP's) உடற்பயிற்சி நடவடிக்கை வழிகாட்டுதல்களைப் பெறுவதற்கும், அவர்களையுடைய வலைத்தளத்தைப் பார்வையிடுங்கள்:
- ▶ <http://www.csep.ca/english/view.asp?x=804>.
- ▶ கட்டணமில்லாத தொலைபேசி: 1-877-651-3755
- ▶ உங்களையுடைய பகுதியில் முதியவர்களுக்கான சிறப்பு போக்குவரத்துச் சேவைகள் உள்ளனவா என்பதை அறிந்துகொள்வதற்கு, முதியோர்கள் தகவல் இணைப்பினை (INFOline) அழைக்கவும்:

- ▶ கட்டணமில்லாத தொலைபேசி: 1-888-910-1999
- ▶ டொரோண்டோவில்: 416-314-7511
- ▶ டொரோண்டோவை இதர சமுதாயங்களுடன் இணைக்கும் வகையில் கோ பிரான்சிட் இரயில்களையும் பேருந்துகளையும் இயக்குகின்றது. 65 மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட வயதுடைய முதியவர்கள் அரைக் கட்டணத்தில் பயணம் செய்ய முடியும். அனைவரும் எளிதாக ஏறும் வகையில் அனைத்து கோ இரயில்களிலும் சக்கர நாற்காலி சாய்தளங்கள் உள்ளன, மேலும் பல பேருந்துகள் “மண்டியிட்ட” ஏறும் வகையில் உள்ளன. கோ போக்குவரத்து வழி மற்றும் திட்டங்களுக்கான தொலைபேசி:
- ▶ கட்டணமில்லாத தொலைபேசி: 1-888-438-6646
- ▶ டொரோண்டோவில்: 416-869-3200

உடல்நலம் தொடர்பான விசாரணைகள்

- ▶ கனடாவின் பொதுச் சுகாதார முகமை (www.publichealth.gc.ca/seniors; 416-973-0003)
- ▶ கனடாவின் அல்சீமர் சொசைட்டி (www.alzheimer.ca; 1-800-616-8816)
- ▶ போதைப் பழக்கம் மற்றும் மனநல மையம் (www.camh.ca; 1-800-463-6273) – மிகவும் வயதானவர்களுக்கான முதியோர் மனநலச் சேவைகள் மற்றும் வளங்கள்
- ▶ கனடா பார்வையற்றோர் தேசிய மையம் (www.cnib.ca; 1-800-563-2642) – குளூக்கோமா, கண்புரை மற்றும் மாகுலார் திசு செயலிழப்பு என்பன போன்ற குறைபாடுகள் குறித்த தகவல்கள்
- ▶ தி ஆர்த்ரிடிஸ் சொசைட்டி/கனடியன் ஆர்த்ரிடிஸ் நெட்வொர்க் (www.arthritis.ca; 1-800-321-1433)
- ▶ கனடாவின் இதய மற்றும் வலிப்புநோய் அறக்கட்டளை (www.heartandstroke.com; 613-569-4361)
- ▶ கனடாவின் பார்க்கின்சன் சொசைட்டி (www.parkinson.ca; 1-800-565-3000)
- ▶ உங்களுடைய உடல்நலப் பிரச்சினைகள் குறித்த கேள்விகளுக்கு விடையளிப்பதற்கு, ஒண்டோரியோ அரசாங்கத்தின் இலவச சேவையாகிய டெலிஹெல்த்-ஐ அழைக்கவும், இந்த வசதி, வாரத்தின் அனைத்து நாட்களிலும் 24 மணி நேரமும் கிடைக்கின்றது:
- ▶ 1-866-797-0000

ISBN: 978-1-4606-3599-5