NDSS
National Diabetes Services Scheme
An Australian Government Initiative

NDSS ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ 1800 637 700
ndss.com.au

Diabetes and driving: a quick guide - Punjabi | ਪੰਜਾਬੀ

ਪੰਜ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉੱਤੇ ਗੱਡੀ ਨਾ ਚਲਾਓ

ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਅਤੇ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣਾ:

ਇਕ ਝਟਪਟ ਗਾਈਡ

ਹਾਈਪੋਗਲਾਈਸੀਮੀਆ ਅਤੇ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣਾ

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈਪੋ (ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ) ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਹਾਈਪੋ ਉਦੋਂ ਵਾਪਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਮਾਤਰਾ 5mmol/l ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੰਸੁਲੀਨ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਘਟਾਉਣ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ।

ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਚਿਤਾਵਨੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਹਾਈਪੋ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਵਿਕਸਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ;

- ਕੰਬਣੀ
- ਚੱਕਰ ਆਉਣਾ
- ਭੁੱਖ
- ਸਿਰ ਪੀੜ

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਔਖ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ('ਹਾਈਪੋ ਬੇਖਬਰੀ'), ਇਸ ਲਈ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜਾਂਚਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ।

ਇਸ ਵਸੀਲੇ ਨੂੰ ndss.com.au ਉੱਤੇ ਲੱਭੋ

Version 1 January 2021.
NDSSINF004P

diabetes australia

The NDSS is administered by Diabetes Australia

ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜਾਂਚੋ

ਸੁਝਾਅ: ਆਪਣਾ ਮੀਟਰ, ਸਟਰਿਪਾਂ ਅਤੇ ਹਾਈਪੋ ਦੇ ਇਲਾਜ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਚੱਲੋ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਛੱਡਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਗਰਮੀ ਅਤੇ ਰੌਸ਼ਨੀ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖਰਾਬ ਕਰ ਦੇਵੇਗੀ।

ਹਾਈਪਰਗਲਾਈਸੀਮੀਆ ਅਤੇ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣਾ

ਹਾਈਪਰਗਲਾਈਸੀਮੀਆ, (ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਵੱਧ ਮਾਤਰਾ) ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਥਕਾਵਟ, ਧੁੰਦਲੀ ਨਜ਼ਰ ਅਤੇ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਦੁਵਿਧਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਉਪਰ ਅਸਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗੱਡੀ ਨਾ ਚਲਾਓ।

ਦੂਸਰੇ ਕਾਰਕ ਜੋ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਉੱਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਨ

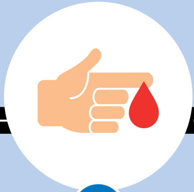
ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਪੇਚੀਦਗੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਯੋਗਤਾ ਉੱਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾੜੀ ਨੂੰ ਹੋਏ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰ ਕੇ **ਪੈਡਲਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ**, ਜਾਂ **ਤੁਹਾਡੀ ਨਿਗ੍ਹਾ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ** ਆਉਣਾ। ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਤੁਹਾਡੀ ਯੋਗਤਾ ਉੱਤੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਅਸਰਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਡਾ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਜਾਂਚ-ਸੂਚੀ

✓	ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲੋਂ ਆਪਣੀ **HbA1c** ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ
✓	ਆਪਣੇ **ਪੈਰਾਂ** ਦੀ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਹਰੇਕ 12 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ
✓	ਆਪਣੀਆਂ **ਅੱਖਾਂ** ਦੀ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਹਰੇਕ 2 ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ
✓	ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੀਂਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ **ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਸਾਹ ਰੁਕਣ (sleep apnoea)** ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ
✓	ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਮਾਪਣ ਵਾਲੇ ਮੀਟਰ ਦੇ ਸਹੀ ਹੋਣ ਦੀ ਬਾਕਾਇਦਾ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਸਿੱਖਿਅਕ ਜਾਂ ਦਵਾਈਆਂ ਵੇਚਣ ਵਾਲਾ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ

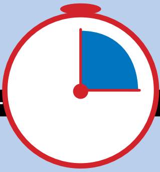
ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਾਈਪੋ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

1 ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਗੱਡੀ ਪਾਸੇ ਤੇ ਲਾਓ ਅਤੇ ਇੰਜਣ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ। ਚਾਬੀਆਂ ਨੂੰ ਇਗਨੀਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਲਓ।

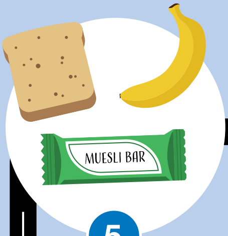


2 ਆਪਣੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜਾਂਚੋ।

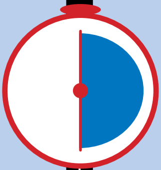
3 ਜੇ ਇਹ 5mmol/Lਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ, ਉਪਰ ਵਿਖਾਏ ਜਲਦੀ ਅਸਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ 15 ਗ੍ਰਾਮ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪੀਓ ਜਾਂ ਖਾਓ।



4 15 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਉਡੀਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੋਬਾਰਾ ਜਾਂਚੋ। ਜੇ ਅਜੇ ਵੀ 5mmol/L ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ, 3 ਤੇ 4 ਕਦਮਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ।



5 ਇਕ ਵਾਰੀ 5mmol/L ਤੋਂ ਉਪਰ ਹੋ ਗਿਆ, ਤਾਂ ਉਪਰ ਵਿਖਾਏ ਲੰਬਾ ਸਮਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਖਾਓ।



6 30 ਮਿੰਟਾਂ ਲਈ ਉਡੀਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਦਰਜਾ ਦੋਬਾਰਾ ਜਾਂਚੋ।

ਲੰਬੇ ਸਫਰਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹਰ ਦੋ ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਰੁਕੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਦੇ ਦਰਜੇ ਨੂੰ ਜਾਂਚਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ।

7 ਜੇ 5mmol/L ਤੋਂ ਉਪਰ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਗੱਡੀ ਚਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਅਤੇ ਕਾਰ ਦਾ ਬੀਮਾ

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਾਰ ਦੇ ਬੀਮੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਫਾਈਨੈਂਸ਼ੀਅਲ ਕੰਪਲੇਂਟਸ ਅਥਾਰਿਟੀ ਨੂੰ **1800 931 678** ਉੱਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ।

ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਦਾ ਲਾਈਸੈਂਸ

ਤੁਹਾਡੇ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਦੇ ਲਾਈਸੈਂਸ ਉਪਰ ਸ਼ਰਤਾਂ ਲਗਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੰਸੁਲੀਨ ਲੈਂਦੇ ਜਾਂ ਗੁਲੂਕੋਜ਼ ਘਟਾਉਣ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਖਾਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਰਾਜ/ਕੇਂਦਰੀ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੀ ਡਰਾਈਵਰ ਲਾਈਸੈਂਸਿੰਗ ਅਥਾਰਿਟੀ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ:

ਰਾਜ	ਸੰਪਰਕ	ਵੈਬਸਾਈਟ	ਫੋਨ
ਏ ਸੀ ਟੀ	Access Canberra	**accesscanberra.act.gov.au/**	**13 22 81**
ਐਨ ਐਸ ਡਬਲਯੂ	Roads and Maritime Services	**rms.nsw.gov.au**	**13 22 13**
ਐਨ ਟੀ	Driving and Transport	**nt.gov.au/transport**	**08 8999 1800**
ਕੁਈਨਜ਼ਲੈਂਡ	Department of Transport and Main Roads	**tmr.qld.gov.au**	**13 23 80**
ਐਸ ਏ	Service SA	**servicesa@sa.gov.au**	**13 10 84**
ਤਸਮਾਨੀਆ	Department of State Growth	**transport.tas.gov.au**	**1300 135 513**
ਵਿਕਟੋਰੀਆ	Vic Roads	**vicroads.vic.gov.au**	**13 11 71**
ਡਬਲਯੂ ਏ	Department of Transport	**transport.wa.gov.au**	**13 11 56**
ਰਾਸ਼ਟਰੀ	Austroads Assessing Fitness to Drive guidelines	**austroads.com.au/drivers-vehicles/assessing-fitness-to-drive**	**13 11 56**
NDSS ਸਹਾਇਤਾ ਲਾਈਨ	ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ਸਿੱਖਿਅਕ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ	**ndss.com.au**	**1800 637 700**