

ஐந்துக்குக்
கீழ் இருந்தால்
ஓட்ட
வேண்டாம்

நீரிழிவு நோய் மற்றும் வாகனம் ஓட்டுதல்: உடனடிக் கையேடு

இரத்தச் சர்க்கரைக் குறைபாடு (ஹைப்போகிளைசீமியா) மற்றும் வாகனம் ஓட்டுதல்

உங்களுக்கு ஹைப்போ (குறைந்த இரத்தச் சர்க்கரை அளவு) இருக்கும்போது நீங்கள் வாகனம் ஓட்டுவது பாதுகாப்பானது அல்ல. உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரை அளவு 5mmol/l-க்குக் குறைவாக இருக்கும்போது உங்களுக்கு ஹைப்போ ஏற்படலாம். நீங்கள் இன்சலின் அல்லது சர்க்கரையைக் குறைக்கும் மருந்துகளை எடுத்துக் கொண்டால் இது நிகழலாம்.

பின்வருவன போன்ற ஆரம்பகால எச்சரிக்கை நோய் அறிகுறிகளுடன் ஹைப்போ விரைவாக உருவாகலாம்:

நடுக்கம் தலைச் சுற்றல் பசி தலைவலி

சிலருக்கு ஆரம்பகால நோய் அறிகுறிகளை ('ஹைப்போ அறியாமை') உணர்ந்து கொள்வது கடினமாக இருக்கும். ஆகவே வாகனம் ஓட்டுவதற்கு முன் உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரை அளவைச் சரிபார்க்க வேண்டியது அவசியமாகும்.

இந்த ஆதாரவளத்தை ndss.com.au
என்ற இணையதளத்தில் காணவும்

Version 1 January 2021.
NDSSINF004TA

 diabetes
australia

The NDSS is administered by Diabetes Australia

வாகனம் ஓட்டுவதற்கு முன் உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரை அளவைச் சரிபார்க்கவும்



ஐந்துக்குக் கீழ் இருந்தால் ஓட்ட வேண்டாம்

உதவிக்குறிப்பு: உங்கள் சர்க்கரைமானி (meter), பட்டைகள் (strips) மற்றும் ஹைப்போ சிகிச்சைகளை உங்களுடன் எடுத்துச் செல்லவும். அவற்றைக் காரில் விட்டுச் செல்லக்கூடாது. வெப்பமும், சூரிய ஒளியும் அவற்றைச் சேதப்படுத்திவிடும்.

உயர் இரத்தச் சர்க்கரைக் குறைபாடு (ஹைப்பர்கிளைசீமியா) மற்றும் வாகனம் ஓட்டுதல்

ஹைப்பர்கிளைசீமியாவானது (உயர் இரத்தச் சர்க்கரை அளவு) சோர்வு, மங்கலான பார்வை மற்றும் முடிவெடுப்பதில் தடுமாற்றம் போன்றவற்றை உருவாக்கி, வாகனம் ஓட்டுவதில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்திவிடும்.

உங்கள் உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருந்து, உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரை அளவு அதிகமாக இருந்தால், வாகனத்தை ஓட்டாமல் இருப்பது முக்கியமாகும்.

வாகனம் ஓட்டுவதைப் பாதிக்கும் பிற காரணிகள்

நீரிழிவு நோய் தொடர்பான சிக்கல்கள் உங்கள் வாகனம் ஓட்டும் திறனைப் பாதிக்கக்கூடும். உங்கள் காலில் உள்ள நரம்புப் பாதிப்பு காரணமாக **மிதிகட்டைகளை உணர்வதில் சிக்கல்** அல்லது **உங்கள் பார்வையில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்** போன்றவை அவற்றில் சில எடுத்துக்காட்டுகளாகும். பாதுகாப்பாக வாகனம் ஓட்டுவதற்கான உங்கள் திறனில் ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புகள் குறித்து உங்கள் மருத்துவரிடம் பேசவும்.

உங்கள் 'நீரிழிவு நோய் மற்றும் வாகனம் ஓட்டுதல்' பாதுகாப்புச் சரிபார்ப்புப் பட்டியல்

✓	HbA1c பரிசோதனை உங்கள் மருத்துவரால் செய்யப்பட வேண்டும்
✓	குறைந்தபட்சம் 12 மாதங்களுக்கு ஒருமுறை உங்கள் கால்கள் சோதனை செய்யப்பட வேண்டும்
✓	குறைந்தபட்சம் 2 ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை உங்கள் கண்கள் சோதனை செய்யப்பட வேண்டும்
✓	வாகனம் ஓட்டும்போது அளவுக்கு அதிகமாக அசதி ஏற்படுவதாக உணர்ந்தால், தூக்கத்தில் மூச்சுத் திணறல் (sleep apnoea) ஏற்படுவது பற்றி உங்கள் மருத்துவரிடம் பேசவும்
✓	உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரை மீட்டரின் துல்லியத்தைத் தவறாமல் சரிபார்த்து உறுதிசெய்து கொள்ளவும். நற்சான்று பெற்ற உங்கள் நீரிழிவு நோய் கல்வியாளர் அல்லது மருந்தாளர் இதில் உதவக்கூடும்.

வாகனம் ஓட்டும்போது உங்களுக்கு ஹைப்போ ஏற்பட்டால் என்ன செய்வது



1

பாதுகாப்பான முறையில் ஓரமாய் ஒதுங்கி இயந்திரத்தை அணைத்துவிடவும். தூண்டும் அமைப்பிலிருந்து (ignition) சாவிகளை எடுத்துவிடவும்.



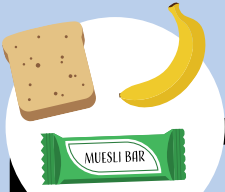
2

உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரை அளவைச் சரிபார்க்கவும்.



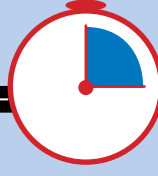
3

5mmol/l -க்குக் குறைவாக இருந்தால், மேலேயுள்ள விரைவாய்ச் செயல்படும் கார்போஹைட்ரேட்டுகளில் ஒன்றை குடிக்கவும் அல்லது சாப்பிடவும்.



5

5mmol/l -க்கு அதிகமாக இருக்கும்போது, மேலேயுள்ள நீண்டு செயல்படும் கார்போஹைட்ரேட்டுகளில் ஒன்றைச் சாப்பிடவும்.



4

15 நிமிடங்கள் பொறுத்திருந்து, மீண்டும் சரிபார்க்கவும். அதன்பிறகும் 5mmol/l -க்குக் குறைவாக இருந்தால், வழிமுறைகள் 3 மற்றும் 4 -ஐ மீண்டும் பின்பற்றவும்.



6

30 நிமிடங்கள் பொறுத்திருந்து, மீண்டும் உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரை அளவைச் சரிபார்க்கவும்.



7

5mmol/l -க்கு அதிகமாக இருந்தால், அத்துடன் நீங்களும் நன்றாக இருப்பதாக உணர்ந்தால் நீங்கள் வாகனம் ஓட்டலாம்.

ஓய்வு இடைவேளை எடுத்துக் கொள்ளவும். நீண்ட பயணங்களின் போது இரண்டு மணி நேரத்துக்கு ஒருமுறை உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரை அளவைச் சரிபார்க்க வேண்டுமென்பதை நினைவில் வைத்துக் கொள்ளவும்.

நீரிழிவு நோய் மற்றும் வாகனக் காப்பீடு

உங்கள் வாகனக் காப்பீட்டில் ஏதாவது சிக்கல்கள் இருந்தால், ஆஸ்திரேலிய நிதிசார் முறையீட்டு ஆணைக்குழுவை (Australian Financial Complaints Authority) **1800 931 678** என்ற எண்ணில் தொடர்பு கொள்ளவும்.

நீரிழிவு நோய் மற்றும் உங்கள் ஓட்டுநர் உரிமம்

உங்கள் ஓட்டுநர் உரிமத்தில் நிபந்தனைகள் விதிக்கப்படலாம். நீங்கள் இன்சலின் அல்லது சர்க்கரை குறைக்கும் மருந்துகளை எடுத்துக் கொண்டால், உங்கள் மாநிலத்தில்/பிரதேசத்தில் உள்ள ஓட்டுநர் உரிமம் வழங்கும் ஆணைக்குழுவிடம் தெரிவிக்க வேண்டியது உங்கள் சட்டபூர்வமான கடமையாகும்.

மாநிலம்	தொடர்பு	இணையதளம்	தொலைபேசி
ஆஸ்திரேலியத் தலைநகர் பிரதேசம்	Access Canberra	accesscanberra.act.gov.au/	13 22 81
நியூ சவுத் வேல்ஸ்	Roads and Maritime Services	rms.nsw.gov.au	13 22 13
வட பிரதேசம்	Driving and Transport	nt.gov.au/transport	08 8999 1800
குயின்ஸ்லாந்து	Department of Transport and Main Roads	tmr.qld.gov.au	13 23 80
தெற்கு ஆஸ்திரேலியா	Service SA	servicesa@sa.gov.au	13 10 84
டாஸ்மேனியா	Department of State Growth	transport.tas.gov.au	1300 135 513
விக்டோரியா	Vic Roads	vicroads.vic.gov.au	13 11 71
மேற்கு ஆஸ்திரேலியா	Department of Transport	transport.wa.gov.au	13 11 56
நாடு முழுதும்	Austroads Assessing Fitness to Drive guidelines	austroads.com.au/drivers-vehicles/assessing-fitness-to-drive	13 11 56
NDSS உதவி இணைப்பு	நற்சான்று பெற்ற நீரிழிவு நோய் கல்வியாளர் ஒருவர் வேண்டுமெனக் கேட்கவும்	ndss.com.au	1800 637 700