ਸੜਕ ਦੇ ਕੰਢੇ 'ਤੇ ਸਾਹ ਦੀ ਬੇਤਰਤੀਬ ਟੈਸਟਿੰਗ।

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਪੂਰੇ ਧਿਆਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ:

- **ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚੌਕਸ**
- **ਸਪੱਸ਼ਟ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵੇਖਣ ਦੇ ਯੋਗ**
- **ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤਾਲਮੇਲ ਕਰਨ ਯੋਗ**

BAC ਕੀ ਹੈ?
ਤੁਹਾਡੇ ਲਹੂ ਦੇ ਗੇੜ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ (ਅਲਕੋਹਲ) ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਸੰਘਣਤਾ (BAC) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

BAC ਉਹ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜਿਸ ਵਾਸਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਸਾਹ ਵਾਲੇ ਟੈਸਟਾਂ ਵਿੱਚ ਪੁਲਿਸ ਸੜਕ ਦੇ ਕੰਢੇ ਟੈਸਟ ਕਰਦੀ ਹੈ।

0.05% ਦੀ BAC (ਪੁਆਇੰਟ 0 ਪੰਜ) ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਹਰੇਕ 100 ਮਿਲੀਲੀਟਰ ਵਿੱਚ 0.05 ਗ੍ਰਾਮ ਸ਼ਰਾਬ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿਚ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਇਹ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸੀਮਾ ਹੈ।

ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੇਠ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ, ਤੁਹਾਡੀ BAC ਨੂੰ 0.05% ਤੋਂ ਲਾਜ਼ਮੀ ਘੱਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸੜਕ ਦੇ ਕੰਢੇ ਟੈਸਟ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਵੇਗਾ:

- **ਆਪਣਾ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲਾ (ਡ੍ਰਾਈਵਿੰਗ) ਲਾਇਸੰਸ ਵਿਖਾਉਣ ਲਈ**
- **ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਤੀ ਹੈ**

ਫੇਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਪਕੜੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਡੀਵਾਈਸ ਨਾਲ ਮੁੱਢਲਾ ਸਾਹ ਵਾਲਾ ਟੈਸਟ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਇਹ ਡੀਵਾਈਸ ਇਹ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਸਾਹ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਟੈਸਟ ਵਾਸਤੇ ਵਰਤ ਕੇ ਸੁੱਟਣਯੋਗ ਮੂੰਹ ਵਾਲੀ ਪਾਈਪ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਟੈਸਟ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਲੱਗਭਗ 1 ਮਿੰਟ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਟੈਸਟ ਨਕਾਰਾਤਮਕ (ਨੈਗੇਟਿਵ) ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ 0.05 ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣ ਲਈ ਆਜ਼ਾਦ ਹੋਵੋਗੇ।

- .05 +

ਜੇ ਟੈਸਟ ਵਾਪਸ ਸਕਾਰਾਤਮਕ (ਪੌਜ਼ੇਟਿਵ) ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਹ ਦੇ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਵਾਲਾ ਟੈਸਟ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਸੁਝਾਅ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਰੱਖਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਕਲਪ ਹੈ ਸ਼ਰਾਬ ਨਾ ਪੀਣਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪੀਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ 0.05 ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਰੱਖੋ:

- ਜ਼ੀਰੋ - ਜਾਂ ਘੱਟ-ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ
- ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਪੀਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਨਾਲ ਨਾਲ ਕੁਝ ਖਾਓ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਹਰ ਘੰਟੇ ਪੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਮਿਆਰੀ ਪੈੱਗਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣਾ। ਮਿਆਰੀ ਪੈੱਗ ਇਸ ਚੀਜ਼ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣ ਦਾ ਇਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ ਰਹੇ ਹੋ, ਤੁਸੀਂ ਲੇਬਲ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਬਾਰ ਦੇ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ।

0.05 ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਰਹਿਣ ਲਈ ਮੈਂ ਕਿੰਨੇ ਕੁ ਮਿਆਰੀ ਪੈੱਗ ਪੀ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ?

ਔਸਤ ਆਕਾਰ ਦੇ ਮਰਦਾਂ ਵਾਸਤੇ: ਪਹਿਲੇ ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ 2 ਮਿਆਰੀ ਪੈੱਗਾਂ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਬਾਅਦ ਪ੍ਰਤੀ ਘੰਟਾ 1 ਪੈੱਗ।

ਔਸਤ ਆਕਾਰ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਾਸਤੇ: ਪ੍ਰਤੀ ਘੰਟਾ 1 ਮਿਆਰੀ ਪੈੱਗ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਨਹੀਂ।

ਇਹ ਕੇਵਲ ਇਕ ਗਾਈਡ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਸ਼ਰਾਬ 0.05% ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਨਾ ਭੁੱਲੋ

ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਾਂਤਾਂ ਅਤੇ ਕੇਂਦਰੀ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ, ਸਿਖਿਆਰਥੀ (L) ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਬੇਸ਼ਨਰੀ (P) ਡਰਾਈਵਰਾਂ ਦੀ **BAC ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ 0.00 (ਜ਼ੀਰੋ)** ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

ਸ਼ਰਾਬ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ:

- ਜੇ ਹੋਰ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਨੂੰ ਲੱਗਭਗ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਨਾਲ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਆਕਾਰ, ਭਾਰ ਅਤੇ ਸਿਹਤ
- ਪੀਤੀ ਗਈ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਮਾਤਰਾ
- ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਪੀਣ ਦੀ ਆਦਤ ਹੈ
- ਸ਼ਰਾਬ ਵਿੱਚ ਅਲਕੋਹਲ ਦੀ ਤਾਕਤ

adf.org.au

ADF Alcohol and Drug Foundation