

Nên nhớ ĐIỀU CƠ BẢN



LÀM THEO QUY TẮC ĐI BỘ

- Luôn dừng lại ở lề đường
- Nhìn bên trái, phải và trái một lần nữa trước khi băng qua các góc hoặc lề đường
- Tuân thủ luật giao thông
- Sử dụng lối đi và vỉa hè nếu được cung cấp

LÀM THEO CÁC QUY TẮC ĐI XE ĐẠP



- Đội mũ bảo hộ
- Đi bên phải dọc theo luồng xe chạy
- Dừng lại ở các biển báo dừng và nhìn bên trái, phải và trái một lần nữa trước khi tiếp tục
- Sử dụng cách ra hiệu thích hợp bằng tay khi rẽ

ĐI BỘ VÀ ĐI XE ĐẠP CÓ LƯỜNG TRƯỚC

- Không chạy. Đi bộ băng qua đường
- Đứng lạng lách trong và xung quanh ô tô đang đỗ
- Để ý người lái xe rẽ hoặc lui ra khỏi lối xe ra vào
- Giao tiếp bằng mắt với người lái xe tại các giao lộ

HÃY ĐỂ Ý

- Chú ý! Không gửi tin nhắn hoặc nói chuyện trên điện thoại di động trong khi đi bộ hoặc đi xe đạp
- Không nghe nhạc bằng dụng cụ tai nghe khi đi bộ hoặc đi xe đạp

Truy cập www.sccphd.org/traffic và bấm vào Traffic Safety Resources (Nguồn Lực An Toàn Xe Cộ) để xem thêm các mạch bảo

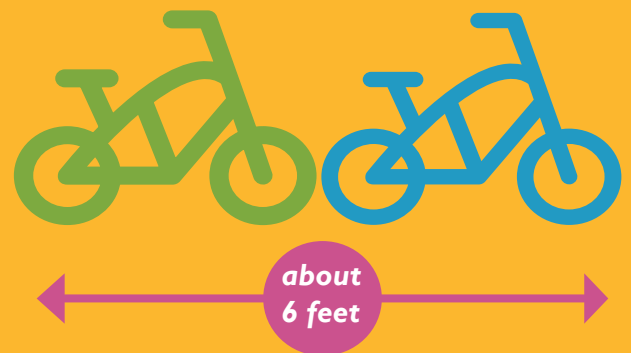
ĐI BỘ VÀ XE ĐẠP CÙNG VỚI GIA ĐÌNH CỦA BẠN trong khi giãn cách xã hội

Sở Y Tế Công Cộng Quận Santa Clara đã cho phát hành các bản cập nhật định kỳ về cách giữ cho gia đình bạn an toàn và giúp bảo vệ chống lại sự lây lan của COVID-19. Các gia đình được khuyến khích tham gia một cách an toàn vào các hoạt động giải trí ngoài trời như đi bộ, đi xe đạp và đi bộ đường dài, miễn là tuân thủ các Yêu Cầu Về Giãn Cách Xã Hội: giữ một khoảng cách với người khác từ sáu feet trở lên, rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước trong 20 giây, và đeo khẩu trang khi ở gần người khác hoặc nơi công cộng.

Kiểm tra các bản cập nhật hướng dẫn địa phương: www.sccgov.org/coronavirus

Xa HƠN SÁU FEET GIỐNG NHƯ THẾ NÀO?

Hai chiếc xe đạp của trẻ em được xếp từ bánh xe này nối đuôi với bánh xe kia (kích thước bánh xe 14 inch), mỗi chiếc là 38 inch, có thể là khoảng cách vừa đúng trên sáu feet.



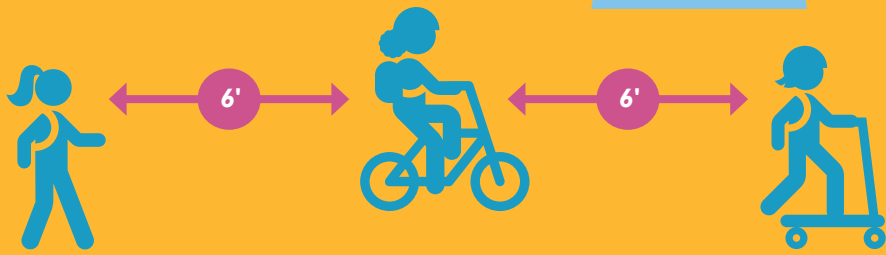
Hai xe đẩy mua sắm xếp nối tiếp nhau, mỗi chiếc dài 3 feet, có thể lên tới khoảng sáu feet.



Điều chỉnh với sự cho phép của Văn phòng Giáo dục Quận San Mateo (SMCOE)



KHUYÊN BẢO VỀ GIÃN CÁCH XÃ HỘI TRONG KHI ĐI BỘ HOẶC ĐI XE ĐẠP



GIỮ KHOẢNG CÁCH HƠN SÁU FEET

- Khi vượt qua người khác, hãy dùng lối xe ra vào và sân cỏ để bước tránh ra khỏi vỉa hè và nhường cho người khác đi qua.
- Cho người khác biết bằng cách cho biết ý định bạn muốn đi đâu.
- Nói cho con bạn biết trước khi bạn đi ra ngoài về tầm quan trọng của việc nhường nhiều chỗ trống cho người khác.

ĐI XE ĐẠP CÓ TRÁCH NHIỆM

- Khi đi xe đạp, hãy đi ở bên phải của con đường mà dự trù là xe ô tô nhìn thấy bạn.
- Khi đi theo nhóm, chỉ đi cùng những người trong hộ gia đình của bạn
- Hãy cảnh giác và duy trì khoảng cách vật chất trên sáu feet so với những người khác khi dừng lại hẳn.
- Đừng quên mang theo khẩu trang bên mình!

HÃY GIỮ AN TOÀN KHI BĂNG QUA ĐƯỜNG

- Cố gắng chỉ băng qua tại góc đường hoặc lối băng qua đường nơi mà mọi người dự kiến là sẽ nhìn thấy bạn.
- Nếu phải tránh vượt quá gần người khác trên vỉa hè, hãy thận trọng khi băng qua giữa khu phố hoặc bước vào đường dân cư để đi vòng họ.
- Nếu có ô tô đang đỗ, hãy chắc chắn bước vào giữa những chiếc xe này trước khi nhìn sang bên trái, phải, trái một lần nữa và tiếp tục khi thấy an toàn.

COI CHỪNG XE CHẠY TỐC ĐỘ NHANH

- Hãy thận trọng khi băng qua đường - hãy nhìn bên trái, phải và trái một lần nữa trước khi băng qua đường.
- Tránh đi bộ hoặc đi xe đạp ở giữa đường phố hoặc luồn lách ra vào các ô tô đang đỗ.



GIỮ CHO VUI NHỘN



Tập thể dục có lợi cho sức khỏe thể chất, tinh thần và xúc cảm. Hoạt động thể chất hỗ trợ hệ thống miễn dịch của bạn và có thể rất tốt để giải quyết sự lo lắng và trầm cảm do có thể là bị cô lập.

Khám phá khu vực lân cận của bạn! Hãy biến nó thành một cuộc săn lùng như một phần của chuyến đi dã ngoại cùng gia đình.

Đi bộ đường dài! Khám phá những địa điểm mới và thực hiện một cuộc phiêu lưu nhỏ bằng cách đến thăm các công viên quận hoặc thành phố tại địa phương của bạn.

Đi xe đạp cùng với gia đình! Thực hành các quy tắc an toàn khi đi xe đạp và thông minh trên đường phố trong chuyến đi của bạn.

Hãy thử dùng tuyến đường đi bộ, đi xe đạp đến trường của bạn! Làm quen với các tuyến đường đến trường của bạn để khi trường học hoạt động trở lại, bạn sẽ sẵn sàng.

Hãy sáng tạo! Trang trí cho vỉa hè của bạn, đặt biển báo và khuyến khích hàng xóm của bạn tạo khoảng không gian thú vị cho những người khác đi bộ hoặc đi xe đạp qua.