



# LÀM THEO



# LÀM THEO



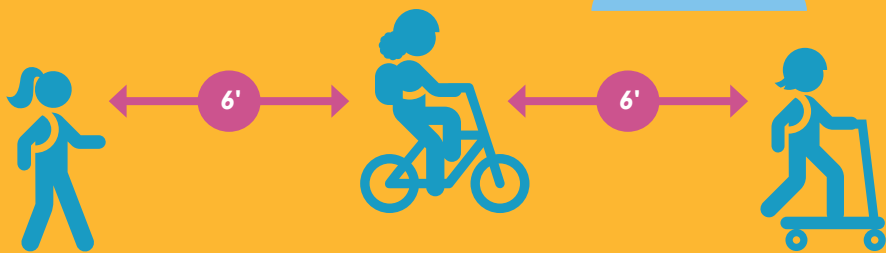
xem thêm các mách b o



San Mateo County  
**SAFE ROUTES TO SCHOOL**  
Healthy Kids • Green Communities • Safe Journeys



# 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.