

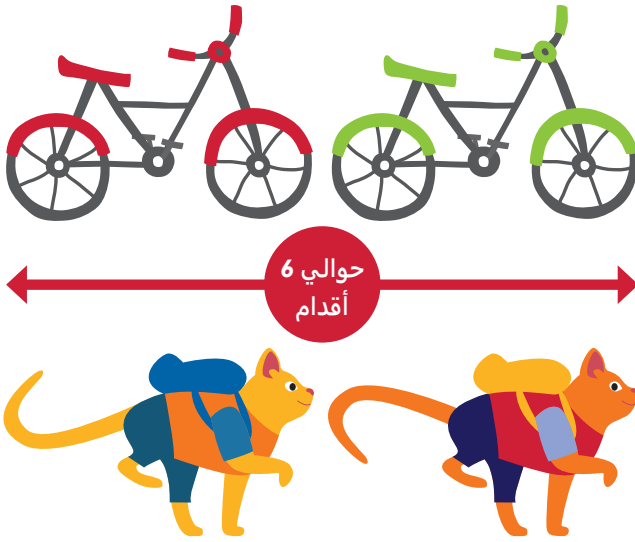
# امشي واستخدم دراجة هوائية مع عائلتك خلال ممارسة التباعد الاجتماعي

أثناء المشي والتجول في الحي المجاور لكم، يشجعك مترو مقاطعة كينغ (King County Metro) أنت وعائلتك على الحد من انتشار كوفيد-19 (COVID-19) باتباع توصيات الصحة العامة التالية. اتبع هذه النصائح للمساعدة في المحافظة على سلامتك وسلامة الآخرين:

## ابقى على مسافة 6 أقدام بعيداً عن الآخرين



فيما نعمل على القضاء على فيروس كورونا، نحتاج إلى المشي 6 أقدام على الأقل بعيداً عن الأشخاص الذين لا نعيش معهم.



## ماذا تشبه مسافة 6 أقدام؟

دراجتا أطفال مصفوفتان من الدولاب إلى الدولاب الآخر أو قطتان بالغتان مصصفتان من رؤوسهما إلى أطراف ذيولهما. هذه المسافة تصل إلى 6 أقدام تقريباً.

## كيف تجتاز الناس بأمان

كن مبدعاً دون الذهاب إلى الشارع:

- ★ استخدم مداخل السيارات الخاصة بالمنازل والمساحات المغطاة بالأعشاب للخروج عن الرصيف والسماح للآخرين بالمرور
- ★ بلِّغ عن المكان الذي تخطط للذهاب إليه واستخدم إشارات اليد لإعلام الآخرين بكيفية تحركك
- ★ اعبّر الشارع من منتصف صف البيوت فقط إذا كنت مع شخص بالغ وفي شارع ضيق، حيث يمكنك بسهولة رؤية السيارات وهي قادمة، ويمكن لمن فيها رؤيتك أيضاً

# تذکر الأساسيات

## امشي واركب الدراجة الهوائية على نحو يتوقعه الآخرون

- ★ امشي--لا تركض--! للعبور إلى الجانب الآخر من الشارع
- ★ انتبه إلى السائقين وهم يعطفون أو يخرجون من مداخل سياراتهم الخاصة بمنازلهم
- ★ تواصل بصرياً مع السائقين عند تقاطع الطرق

## اتبع قواعد ركوب الدراجات الهوائية

- ★ ارتدي خوذة لحماية دماغك
- ★ اركب الدراجة على الجانب الأيمن مع حركة المرور
- ★ قف عند إشارات السير وانظر يساراً، يميناً، وإلى الخلف
- ★ استخدم إشارات اليد عند الانعطاف

## اتبع قواعد المشي

- ★ قف دائماً على حافة الرصيف
- ★ انظر إلى اليسار، إلى اليمين وإلى الخلف قبل العبور عند الزوايا
- ★ اتبع إشارات المرور
- ★ استخدم المسارات والأرصفة، حيث تتوفر—كلما كانت أوسع كان ذلك أفضل!

## ابتعد عن ما

### يصرف انتباهك

- ★ ابق عينيك شاحصة إلى أعلى لمساعدتك في أن تكون على دراية عند المشي وركوب الدراجات.
- ★ ابق أذنيك مفتوحتين. تمتع استعمال سماعات الرأس مدى سماع السيارات القادمة والأشخاص الراغبين في تجاوزك

## انتبه للسيارات

- ★ احرص على الحذر عند عبور الشوارع
- ★ تجنب المشي أو ركوب الدراجة في منتصف الشارع
- ★ لا تعطف يميناً ويساراً بين السيارات المركونة



## استمتع!

## العب لعبة المربعات (HOP SCOTCH) في حيّك

كم من المربعات يمكنك القيام بها في تمرينك عند الذهاب إلى المدرسة؟ سجل ما أنجزته وجرّب ما إذا كنت تستطيع أن تنجز أكثر مما أنجزه والديك أو أشقاؤك.

## جرّب طريقك الفعلي إلى المدرسة

استخدم وقتك لممارسة التمارين في الخارج لتجريب طريقك إلى المدرسة! تدرب على اتباع قواعد المشي وركوب الدراجات مع عائلتك على طول الطريق. فستكون مستعداً لأن تبقى نشطاً عند بدء المدرسة فعلياً!

## قم #باصطياد الدببة

قم بممارسة لعبة البحث عن الدببة والحيوانات المحشوة الأخرى في نوافذ جيرانك! احصي كم ترى منهم خلال مشيك في الخارج.

