

လူချင်းခွာနေလျက် သင့်မိသားစုနှင့် လမ်းလျှောက်ပြီး စက်ဘီးစီးပါ

သင့်ရပ်ကွက်အတွင်း လမ်းလျှောက်၍ စက်ဘီးစီးနေစဉ် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး အကြံပြုချက်များကို လိုက်နာခြင်းဖြင့် COVID-19 ပြန့်ပွားမှုကို ကန့်သတ်ထားရန် King County Metro မှ သင့်နှင့်သင့်မိသားစုတို့အား တိုက်တွန်းပါသည်။ သင့်နှင့်အခြားသူများ ဘေးကင်းနေစေရေး အထောက်အကူပြုရန် အောက်ပါ အကြံပြုချက်များကို အသုံးပြုပါ-

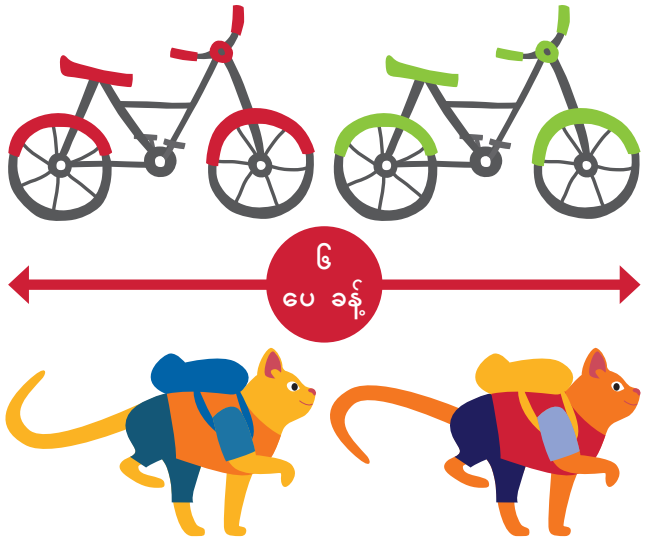
၆ ပေခွာ၍နေပါ

ကိုရိုနာဗိုင်းရပ်စ်ဗိုင်းကို ဖြန့်ဝေသူများ ဖြစ်ရန် ကျွန်ုပ်တို့ ဆောင်ရွက် နေစဉ် ကျွန်ုပ်တို့သည် အတူမနေသောသူများ နှင့်အနည်းဆုံး ၆ ပေအကွာမှ နေ၍ လမ်းလျှောက်ရန် လိုပါသည်။



၆ ပေဆိုသည်မှာ မည်သည်နှင့် တူသနည်း။

ကလေးစီးစက်ဘီးနှစ်စင်း တစင်း နောက်တစ်စင်း ဘီးချင်းစီတန်း ထားခြင်း သို့မဟုတ် အရွယ်ရောက် ကြောင်နှစ်ကောင်ကို တစ်ကောင်၏ ခေါင်းနောက် အခြားတစ်ကောင်၏ အမြီးတို့ စီတန်းထားသည့်အခါ ၆ ပေခန့် ရှိပါသည်။



လူတို့ကို ဘေးကင်းစွာ ဖြတ်ကျော်ပုံ

လမ်းပေါ်သို့သွားရောက်ခြင်းမရှိဘဲ တီထွင်ဖန်တီးလုပ်ဆောင်ပါ-

- ★ အိမ်ဝင်းထဲ ကားမောင်းဝင်ထွက်ရာလမ်းများနှင့် မြက်ခင်းများကို အသုံးပြုကာ ပလက်ဖောင်းမှဆင်း၍ အခြားသူများကို ကျော်တက်ခွင့်ပေးရန်
- ★ သင်သွားမည့်နေရာကို အသိပေး၍၊ သင်မည်သို့ ရွှေ့လျားမည်ကို အခြားသူများအား အသိပေးရန် လက်ဖြင့် အချက်ပြပါ
- ★ သင့်နှင့်အတူ လူကြီးတစ်ဦးပါ၍ ကားသွားအလာ အလွယ်တကူမြင် နိုင်ကာ ကားများသည်လည်း သင့်ကိုမြင်နိုင်မှသာ လမ်းတစ်လမ်း ၏အလယ်မှ ဖြတ်ပါ။

အခြေခံများကို အမှတ်ရပါ

လမ်းလျှောက်ခြင်း စည်းကမ်းများကို လိုက်နာပါ

- ★ ပလက်ဖောင်း၏အစွန်းတွင် အမြဲရပ်ပါ
- ★ လမ်းထောင့်များတွင် လမ်းမကူးမီ ဘယ်ညာနှင့် အနောက်တို့ကို ကြည့်ပါ
- ★ ယာဉ်အသွားအလာ အချက်ပြများကို လိုက်နာပါ
- ★ လူသွားလမ်းများနှင့် ပလက်ဖောင်းများ ရှိသည့်အခါ သုံးပါး--ကျယ်လေးလေး၊ ကောင်းလေးလေး ဖြစ်သည်။

ကားများကို သတိထားပါ

- ★ လမ်းကူးသည့်အခါ သတိထားပါ
- ★ လမ်းလယ်ခေါင်တွင် လမ်းလျှောက်ခြင်း
- ★ သို့မဟုတ် စက်ဘီးစီးခြင်းတို့ကို ရှောင်ပါ
- ★ ရပ်ထားသည့်ကားများအကြား မြေလိမ်မြေကောက်သွားခြင်း မပြုပါနှင့်

စက်ဘီးစီးခြင်း စည်းကမ်းများကို လိုက်နာပါ

- ★ သင့်ဦးနှောက်ကို ကာကွယ်ထားရန် ဦးထုပ်ဆောင်းပါ
- ★ ယာဉ်များ၏ ညာဘက်မှ မောင်းပါ
- ★ ရပ်ရန်ဆိုင်းဘုတ်များ၌ ရပ်ပြီး ဘယ်ညာနှင့် အနောက်တို့ကို ကြည့်ပါ
- ★ ကွေ့သည့်အခါ လက်ဖြင့် အချက်ပြပါ

အာရုံပျက်စေမည့်အရာများမှ အာရုံဖြတ်ထားပါ

- ★ လမ်းလျှောက်သည့်အခါနှင့် စက်ဘီးစီးသည့်အခါ သင်သတိရှိနေရေးအတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေရန် မျက်လုံးများဖြင့် ကြည့်နေပါ။
- ★ နားစွင့်ထားပါ။ နားကြပ်များတပ်ထားပါက လာနေသည့်ကားများနှင့် ကျော်ဖြတ်လိုသူများကို ကောင်းကောင်း မကြားနိုင်ပါ။

အခြားသူများ ကြိုတင် ခန့်မှန်းနိုင်သည့် လမ်းလျှောက်ခြင်း နှင့် စက်ဘီးစီးခြင်း ပြုလုပ်ပါ

- ★ လမ်းတစ်ဘက်မှတစ်ဘက်ကို လမ်းလျှောက်သွားပါ--မပြေးပါနှင့်
- ★ ကားကွေ့နေသည့် ယာဉ်မောင်းများ သို့မဟုတ် အိမ်ဝင်းထဲ ကားမောင်းဝင် ထွက်ရာလမ်းများမှ ထွက်လာနေသည့် ယာဉ်မောင်းများကို သတိထား၍ကြည့်နေပါ။
- ★ လမ်းဆုံများတွင် ယာဉ်မောင်းများနှင့် မျက်လုံးခြင်းဆုံအောင် လုပ်ပါ



ပျော်ရွှင်ပါစေ။

#ဝက်ဝံအရာ ထွက်ပါ

သင့်အိမ်နီးချင်းများ၏ ပြတင်းပေါက်များတွင် ဝက်ဝံရုပ်များနှင့် ရုပ်လုံးသွင်းထားသည့် အခြားတိရစ္ဆာန်များ ရှာတွေ့ရန် အသားစားသတ္တဝါ အရာထွက်ပါ။ လမ်းလျှောက်ထွက်နေစဉ် အကောင်ရေမည်မျှ တွေ့သည်ကို ရေတွက်ပါ။



ကျောင်းသို့ တက်ကြွစွာသွားသည့် သင်၏ လမ်းကြောင်းကို စမ်းကြည့်ပါ

သင်ကျောင်းသွားသည့် လမ်းကြောင်းကို စမ်းကြည့်ရန်အတွက် အပြင်တွင် ကိုယ်လက် လှေ့ကျင့်ခန်း ရရန် သင့်အချိန်ကို အသုံးပြုပါ။ လမ်းတစ်လျှောက်တွင် သင့်မိသားစုနှင့်အတူ လမ်းလျှောက်ခြင်းနှင့် စက်ဘီးစီးခြင်း စည်းကမ်းများ လိုက်နာမှုကို လေ့ကျင့်ပါ။ လူကိုယ်တိုင် ကျောင်းပြန်တက်သည့်အခါ တက်တက်ကြွကြွ နေရန် သင်အဆင်သင့် ရှိနေပါမည်။

သင့်ရပ်ကွက်တွင် ခုန်ကစားပါ

ကျောင်းသို့ လေ့ကျင့်၍သွားသည့် လမ်းကြောင်း၌ သင်အကြိမ်ရေ မည်မျှ ခုန်သွားနိုင်သနည်း။ သင့်မိဘများ သို့မဟုတ် မောင်နှမများထက် ပို၍ခုန်သွားနိုင်ခြင်း ရှိမရှိသိရန် မှတ်သားထားပါ။

