

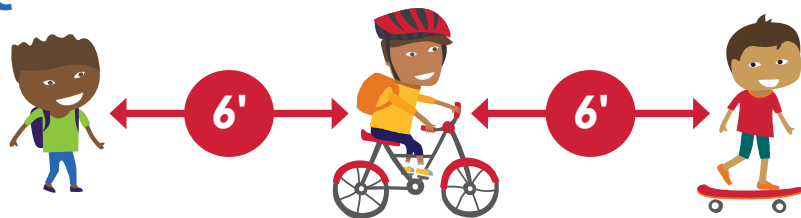
# ĐI BỘ, ĐI XE ĐẠP, TRƯỢT VÁN CÙNG GIA ĐÌNH

## trong lúc cách ly xã hội

Trong khi các em đi bộ, đi xe đạp hay trượt ván ngay trong khu nhà của mình, King County Metro khuyến khích các em và gia đình tuân theo những đề nghị giữ gìn sức khỏe cộng đồng để hạn chế sự lây lan bệnh COVID-19. Hãy làm theo những chỉ dẫn này để giúp giữ an toàn cho các em và những người khác:

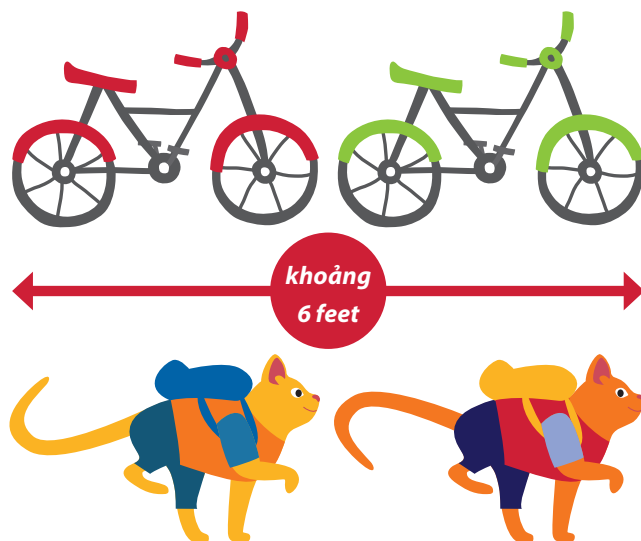
### GIỮ KHOẢNG CÁCH 6 FEET VỚI NGƯỜI KHÁC

Trong lúc chúng ta đang đánh giặc chống lại vi trùng bệnh coronavirus, chúng ta phải đi cách những người không sống cùng với chúng ta ít nhất là 6 feet.



### KHOẢNG CÁCH 6 FEET LÀ BAO XA?

Hai chiếc xe đạp trẻ con xếp hàng, bánh xe sau của xe thứ nhất chạm bánh xe trước của xe thứ hai, hoặc hai con mèo trưởng thành đứng ngay hàng, tính từ đầu con mèo thứ nhất đến chót đuôi con mèo thứ hai là dài khoảng 6 feet.



### LÀM THẾ NÀO ĐỂ QUÁ MẶT NGƯỜI KHÁC MỘT CÁCH AN TOÀN

#### NGHĨ CÁCH ĐỂ KHỎI PHẢI BƯỚC XUỐNG LÒNG ĐƯỜNG

- ★ Bước tránh vào sân xe và bãi cỏ để nhường lối đường cho người khác đi qua
- ★ Tìm cách cho người khác biết các em dự định đi đâu, hướng nào và ra dấu hiệu bằng tay cho người khác biết các em sẽ di chuyển như thế nào
- ★ Chỉ băng qua đường giữa hai ngã tư nếu các em đi chung với người lớn và đi trên những con đường hẹp, những nơi mà các em dễ thấy xe hơi đang chạy về hướng mình và người lái xe có thể nhìn thấy các em

# NHỚ

## những điều cần bản

### TUÂN THEO QUY TẮC ĐI BỘ

- ★ Luôn luôn dừng lại sát lề đường
- ★ Nhìn sang trái, sang phải và phía sau trước khi băng ngang góc đường
- ★ Tuân theo các dấu hiệu giao thông
- ★ Dừng những con đường nhỏ và lề đường, khi có--càng rộng, càng tốt!

### TUÂN THEO QUY TẮC ĐI XE ĐẠP

- ★ Đội nón an toàn để bảo vệ não
- ★ Đi xe bên phải, cùng chiều với giao thông
- ★ Dừng lại ở các băng dừng, nhìn sang trái, sang phải và phía sau
- ★ Dùng dấu hiệu bằng tay khi cần rẽ sang đường khác

### ĐI BỘ, ĐI XE ĐẠP MỘT CÁCH ĐỂ ĐOÁN

- ★ Đi bộ--nhớ không chạy!-- lúc băng qua đường
- ★ Để ý những người đang rẽ xe hơi vào sân xe nhà họ hay đang lùi xe ra
- ★ Nhìn vào mắt người lái xe tại các ngã tư

### TRÔNG CHỪNG XE HƠI

- ★ Cẩn thận khi băng qua đường
- Tránh đi bộ, đi xe đạp, trượt ván giữa lòng đường
- ★ Đứng vòng ra, vòng vào giữa những chiếc xe hơi đang đậu

### KHÔNG ĐỂ MẮT VÀO NHỮNG GÌ LÀM MẤT CHÚ Ý

- ★ Các em nên nhìn thẳng phía trước để lúc nào cũng nhìn thấy mọi vật chung quanh trong lúc đi bộ, đi xe đạp
- ★ Chú ý lắng nghe mọi tiếng động. Đeo máy nghe sẽ khiến các em không thể nghe rõ tiếng xe hơi đang chạy tới hay những người muốn qua mặt



## HÃY VUI CHƠI!

### HÃY ĐI #BEARHUNT

Đi bộ săn gấu bông và những thú nhỏ bông khác trên cửa sổ nhà hàng xóm! Đếm xem các em tìm được bao nhiêu thú nhỏ bông trong lúc ra ngoài đi bộ.



### TẬP ĐI BỘ THEO CON ĐƯỜNG ĐẾN TRƯỜNG

Dùng thời giờ tập thể dục bên ngoài thử đi trên con đường đến trường! Tập tuân theo các quy tắc đi bộ và đi xe đạp với gia đình trên đường đi. Các em sẽ sẵn sàng khi trường mở cửa cho các em đi học trở lại!

### NHẢY CÒ CÒ QUANH KHU NHÀ Ở

Các em nhảy cò cò được bao nhiêu lần lúc thử đi trên con đường đến trường?

Nhớ đếm để xem các em có nhảy được nhiều hơn cha, mẹ hay anh, chị, em mình không!

