



BULLETIN SA KALIGTASAN

KALIGTASAN NG PEDESTRIAN

Kagawaran ng California para sa mga Serbisyo sa Pag-unlad



Kapaki-pakinabang ba ang
bulletin na ito?

Mag-click Dito

Mahalagang maging handa kapag naglalakad o dumadaan sa mga bangketa at daanan. Makipag-usap sa iyong support team tungkol sa mga pag-iingat na dapat isagawa bilang pedestrian.

MGA KAPAKI-PAKINABANG NA TIP

Bago Ka Umalis: Planuhin ang Iyong Lakad at Maging Handa

Planuhin ang iyong ruta nang maaga.

Piliin ang mga ruta na naiilawan nang husto at hindi maraming sasakyan ang dumadaan.

Gamitin ang mga bangketa hangga't maaari.

Hilingin sa iyong support team na tulungan kang planuhin ang iyong ruta.

Magsuot ng matingkad at/o reflective na damit.

Iwasang magsuot ng madilim na damit (itim, brown, navy-blue), kabilang ang iyong panlabas na jacket.

Kapag pasikat o palubog ang araw at sa gabi, gumamit ng flashlight.



Ang mga Bulletin sa Kagalingan at Kaligtasan ay ginawa ng Kagawaran ng mga Serbisyo sa Pag-unlad (Department of Developmental Services, DDS) upang alertuhan ang mga direktang tagapagkaloob ng serbisyo, mga kawani ng regional center, at iba pa tungkol sa mga partikular na panganib na natukoy sa ating komunidad. Mangyaring magbigay ng feedback sa bulletin na ito at kung ano ang magagawa namin nang mas mabuti sa pamamagitan ng survey na ito: [Bulletin Survey](#)

MGA KAPAKI-PAKINABANG NA TIP (ipinagpapatuloy)

Iwasang maglakad o tumawid ng kalsada kung ikaw ay umiinom ng alak o gumagamit ng droga.

Kapag malapit sa mga kalsada na nasa impluwensya ng alak o drog, maaari nitong maapektuhan ang iyong koordinasyon, mabilis na reaksyon, at malinaw na pag-iisip.

Alamin kung sino ang kokontakin kung nagkaproblema.

Ihanda ang numero ng telepono ng taong maaari mong tawagan para humingi ng tulong kung nasaktan ka o naligaw.

Kung mayroon kang emerhensya, tumawag sa 911.

Kapag Gumagamit ng mga Bangketa o Malapit sa Trapiko: Alamin Kung Ano ang Gagawin

Gamitin ang bangketa o daanan imbes na maglakad sa kalsada.

Kung walang bangketa, maglakad sa pinakakaliwa ng kalsada, at direktang nakaharap sa direksyon ng trapiko.

Sundin ang mga street sign at traffic sign at signal.

Huminto sa mga stop sign at pulang traffic light.



MGA KAPAKI-PAKINABANG NA TIP (ipinagpapatuloy)

Tumawid sa pedestrian lane o sa isang interseksyon. Huwag mag-jaywalk!

Bago tumawid ng kalsada, tumingin sa magkabilang direksyon: sa kaliwa, sa kanan, at sa kaliwa ulit.

Tingnan ang mga dumadaang sasakyan hanggang sa ligtas ka nang nakatawid ng kalsada.

Kung maaari, subukang tingnan sa mata ang mga drayber bago tumawid.

Huwag tumawid sa pagitan ng mga nakaparadang sasakyan o pumunta o tumakbo sa kalsada sa pagitan ng mga nakaparadang sasakyan.

Tingnan ang mga sasakyang pumapasok o lumalabas ng mga driveway o paradahan.

Huwag kailanman ipagpalagay na nakikita ka ng drayber. Maaaring hindi siya nakatingin. Habang papalapit na siya, tiyaking nakikita ka niya.

Kung hindi ka sigurado, maghintay.

Huwag gumamit ng cell phone.

Ang pakikipag-usap o pagte-text ay maaaring magdulot sa iyong hindi maging alerto sa nangyayari sa paligid mo.

Iwasan ang paggamit ng earbuds o headphones. Nababawasan ng mga ito ang kakayahan mong marinig ang trapiko.

Ang paggamit ng mga pantulong na teknolohiya, tulad ng mga tablet para sa komunikasyon, ay maaaring kailangan upang ligtas na makaikot sa komunidad.

Gumawa ng plano sa kung paano gamitin ang mga ito nang ligtas bilang pedestrian.

Pinagkunan: [CDC](#), [StrongGo Industries](#), [CA Office of Traffic Safety](#), [Pedestrian Safety Tips](#) | [Safe Kids Worldwide](#)



MGA KARAGDAGANG PINAGKUNAN

California Road Signs - Everything You Should Know - [Drive-Safely.net](https://www.drive-safely.net)