



AN TOÀN BẢN TIN

AN TOÀN CHO NGƯỜI ĐI BỘ

Sở Dịch Vụ Phát Triển Tiểu Bang California



Bản tin này có hữu ích không?

[Nhấp vào đây](#)

Việc quý vị có sự chuẩn bị khi đi bộ hoặc di chuyển dọc theo vỉa hè và lòng đường là điều quan trọng. Trao đổi với nhóm hỗ trợ của quý vị về các biện pháp phòng ngừa dành cho người đi bộ.

MỌI HỮU ÍCH

Trước Khi Quý Vị Lên Đường: Lập Kế Hoạch Cho Chuyến Đi Của Quý Vị Và Có Sự Chuẩn Bị Trước

Lập kế hoạch trước cho lộ trình của quý vị.

Chọn những lộ trình có chiếu sáng hiệu quả và không có nhiều phương tiện giao thông.

Sử dụng vỉa hè bất cứ khi nào quý vị có thể.

Nhờ nhóm hỗ trợ giúp lập kế hoạch cho lộ trình của quý vị.

Mặc quần áo sáng màu và/hoặc phản quang.

Tránh mặc quần áo tối màu (màu đen, màu nâu, màu xanh nước biển), bao gồm cả áo khoác ngoài của quý vị.

Khi mặt trời mọc hoặc lặn và vào ban đêm, hãy sử dụng đèn pin.



Bản tin Sức khỏe và An toàn được Sở Dịch vụ Phát triển lập ra để cảnh báo cho các nhà cung cấp dịch vụ trực tiếp, nhân viên của trung tâm khu vực và những người khác về những rủi ro cụ thể được nhận thấy trong cộng đồng của chúng ta. Vui lòng cung cấp phản hồi về bản tin này và những gì chúng tôi có thể làm tốt hơn thông qua khảo sát này: [Khảo Sát Về Bản Tin](#)

MỆO HỮU ÍCH (tiếp theo)

Tránh đi bộ nếu quý vị đã sử dụng đồ uống có cồn hoặc chất kích thích.

Việc ở gần đường trong lúc đang chịu tác động của đồ uống có cồn hoặc chất kích thích có thể làm suy giảm khả năng phối hợp, phản ứng nhanh nhạy và suy nghĩ minh mẫn của quý vị.

Biết người cần liên hệ khi gặp sự cố.

Có sẵn số điện thoại của một người nào đó mà quý vị có thể gọi điện nhờ hỗ trợ khi bị thương hoặc bị lạc.

Nếu gặp tình huống khẩn cấp, hãy gọi 911.

Khi Sử Dụng Vĩa Hè Hoặc Ở Gần Nơi Có Phương Tiện Giao Thông: Biết Cần Làm Gì

Sử dụng vỉa hè hoặc lối đi thay vì đi bộ dưới lòng đường.

Nếu không có vỉa hè, đi dưới lòng đường sát về bên trái nhất có thể, quay mặt về phía có phương tiện giao thông.

Đi theo tên đường và tuân thủ biển báo và tín hiệu giao thông.

Dừng lại trước biển báo stop (dừng lại để quan sát) và đèn đỏ.



MẸO HỮU ÍCH (tiếp theo)

**Sang đường tại vạch sang đường hoặc tại giao lộ.
Không được băng qua đường!**

**Trước khi sang đường, nhìn cả hai phía: bên trái,
bên phải và rồi lại bên trái.**

Quan sát phương tiện giao thông cho đến khi quý vị đã sang đường an toàn.

Nếu có thể, hãy giao tiếp bằng mắt với lái xe trước khi sang đường.

Không được sang đường từ vị trí ở giữa các xe đang đỗ hoặc di chuyển hoặc chạy ra đường từ vị trí giữa các xe đang đỗ.

Quan sát phương tiện vào hoặc ra khỏi lối vào nhà hoặc bãi đỗ xe.

Không bao giờ được giả định là lái xe đã nhìn thấy quý vị. Họ có thể bị mất tập trung. Khi họ tiến lại gần, đảm bảo họ có thể nhìn thấy quý vị.

Nếu quý vị không chắc chắn, hãy chờ thêm.

Tạm dừng sử dụng điện thoại.

Việc nói chuyện hoặc nhắn tin có thể khiến quý vị mất tập trung không để ý đến những gì đang diễn ra xung quanh.

Tránh sử dụng tai nghe nhét trong hoặc đeo ngoài. Chúng có thể làm giảm khả năng quý vị nghe được tiếng của phương tiện giao thông.

Quý vị có thể cần sử dụng các công nghệ trợ năng, chẳng hạn như máy tính bảng để liên lạc, để di chuyển một cách an toàn trong cộng đồng.

Lập kế hoạch sử dụng chúng một cách an toàn cho người đi bộ.

Nguồn: [CDC](#), [StrongGo Industries](#), [CA Office of Traffic Safety \(Văn phòng An toàn Giao thông Tiểu bang California\)](#), [Pedestrian Safety Tips \(Mẹo An toàn Dành cho Người đi bộ\)](#) | [Safe Kids Worldwide](#)



NGUỒN BỔ SUNG

Biển Báo Đường Bộ Tiểu Bang California - Mọi Thứ Quý Vị Cần Biết
- [Drive-Safely.net](#)