

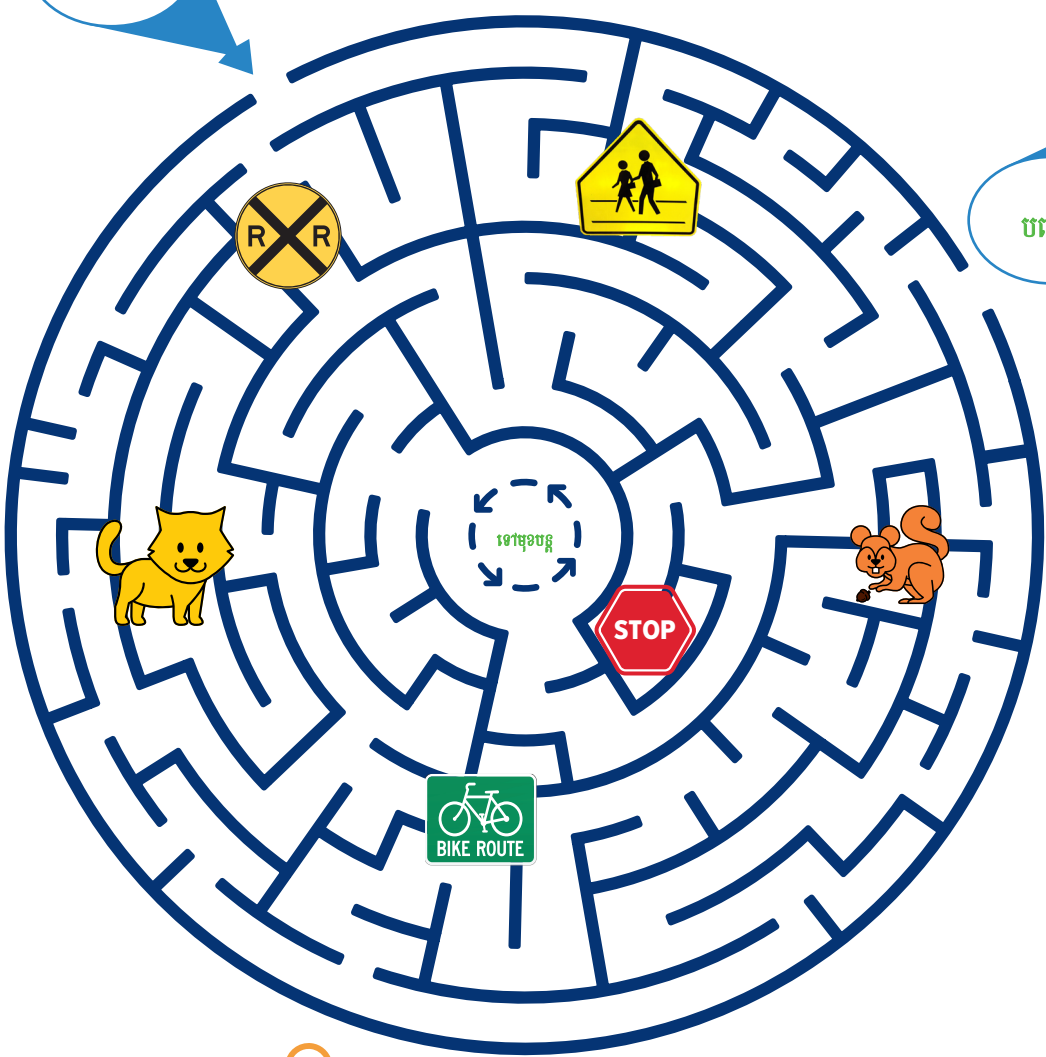
# សៀវភៅសកម្មភាពឧទ្យានចរាចរណ៍

លេងជាមួយគ្នាដើម្បីអនុវត្តសុវត្ថិភាពតាមដងផ្លូវ

## ស្វែងរកផ្លូវរបស់អ្នកទៅកាន់ឧទ្យានចរាចរណ៍!

តើអ្នកអាចទៅកាន់ឧទ្យានចរាចរណ៍ដោយមិនធ្លាក់ចូលទៅក្នុងឧបសគ្គណាមួយដែរទេ?

ចាប់ផ្តើម  
នៅទីនេះ!



បញ្ចប់

អ្នកធ្វើវាបានហើយ!

ឧទ្យានចរាចរណ៍គឺជាទីធ្លា  
លេងក្នុងស្ថានភាពតូចចនា  
ទៀងសម្រាប់កុមារដើម្បីសិក្សា  
និងអនុវត្តការងារដើរ ការរិះកង់  
និងជំនាញជិះស្តីដោយ  
សុវត្ថិភាព។  
មិនអនុញ្ញាតឱ្យមានរបេយក្នុងតំបន់នេះ!



ស្វែងរកភាពសប្បាយរីករាយ និងទីតាំង ឧទ្យានចរាចរណ៍ជាច្រើនទៀតនៅ [CityofTacoma.org/SRTS](http://CityofTacoma.org/SRTS)





# តើអ្នកថ្លើរជើងឆ្លងកាត់ផ្លូវបានយ៉ាងដូចម្តេច?



អនុវត្តចង្វាក់នេះនៅឧទ្យានចរាចរណ៍ និងនៅពេលដើរនៅជុំវិញសង្កាត់របស់អ្នកដើម្បីចងចាំពីរបៀបឆ្លងកាត់ផ្លូវដោយសុវត្ថិភាព។



ឈប់នៅរាល់ពេលនៅតែមជ្ឈដ្ឋាន។

ប្រើក្បាលរបស់អ្នកមុនជើងរបស់អ្នក។



ត្រូវប្រាកដថាអ្នកស្តាប់ឮរាល់សំឡេង។

មើលឆ្វេង មើលស្តាំ មើលជុំវិញ។



គ្មានចិញ្ចឹមផ្លូវ? ដើរប្រឈមនឹងចរាចរណ៍ដែលកំពុងតែមក!

## ជួយអ្នកបើកបរ Devin ទៅផ្ទះដោយសុវត្ថិភាព

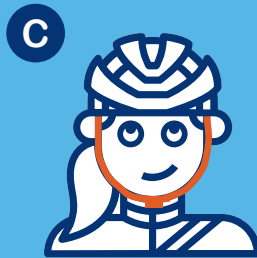
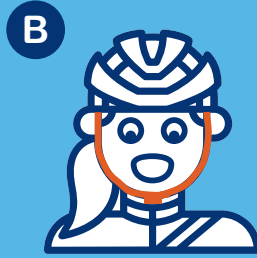
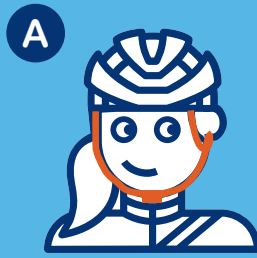
សរសេរពិន្ទុដែលអ្នកបើកបរឃើញត្រូវតែធ្វើ នៅពេលពួកគេឃើញស្លាកសញ្ញាទាំងនេះចន្ទាប្រតិបត្តិ។ ចន្ទាប្រតិបត្តិយកសៀវភៅសកម្មភាពភាពនេះមកជាមួយអ្នកទៅកាន់ឧទ្យានចរាចរណ៍ក្នុងតំបន់របស់អ្នក និងរាប់ស្លាកសញ្ញាទាំងនេះមានចំនួន ឬសម្គាល់ថាអ្នកឃើញ។ សរសេរចំនួនជា ។

1		=		:	_____	
2		=		:	_____	
3		=		:	_____	
4		=		:	_____	
5		=		:	_____	

# ត្រួតពិនិត្យ ម្នាក់សុវត្ថិភាព របស់អ្នក

ការពារខ្លួនក្បាលដ៏ឆ្លាតវៃរបស់អ្នក!  
ធ្វើការត្រួតពិនិត្យ “ភ្នែក ត្រចៀក មាត់”  
មុនពេលអ្នកជិះ។

ផ្គូផ្គងជំហាននានាជាមួយរូបភាព  
ត្រឹមត្រូវដោយគូរចំនាត់  
រវាងការផ្គូផ្គងនានា។



## ភ្នែក

មើលទៅលើ។

តើអ្នកមើលឃើញតែមន្ត្រីម្នាក់សុវត្ថិភាព  
របស់អ្នកឬទេ?

## ត្រចៀក

ក្លាស់គន្លឹះម្នាក់សុវត្ថិភាពរបស់អ្នក។  
តើខ្សែចងបង្កើតជាអក្សរ “V”  
នៅក្រោមត្រចៀករបស់អ្នកឬទេ?

## មាត់

និយាយថា អ្នក!

តើខ្សែចងរបស់អ្នកស្រួលឬទេ  
ពេលចំហមាត់?

# ប្រើដៃជាសញ្ញា

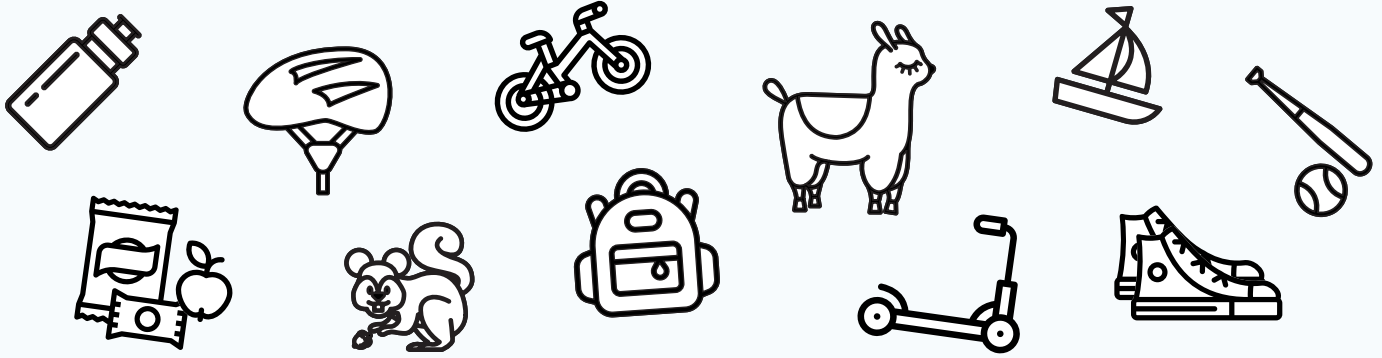
ដៃជាសញ្ញាប្រាប់អ្នកដទៃជុំវិញអ្នកពីកន្លែងដែលអ្នកនឹងទៅបន្ទាប់។  
វាជួយរក្សាសុវត្ថិភាពអ្នករាល់គ្នា!

ស្រមៃថាអ្នកកំពុងជិះកង់នៅពីក្រោយសិស្សម្នាក់នេះ។  
ដាក់ស្នាករូបភាពនីមួយៗជាមួយនិងអ្វីដែលសិស្សម្នាក់នេះហៀបនឹងធ្វើ៖ បត់ស្តាំ ឬបត់ឆ្វេង



# អ្វីដែលត្រូវយកទៅ

គូសរង្វង់ ឬពណ៌នៅក្នុងរបស់ដែលអ្នកចង់យក ឬពាក់ទៅកាន់ឧទ្យានចរាចរណ៍។



# អ្វីដែលអ្នកបានស្វែងយល់

ពិនិត្យជំនាញសុវត្ថិភាពនីមួយៗដែលអ្នកបានសិក្សានៅក្នុងសៀវភៅសកម្មភាពនេះ និងអ្វីដែលអ្នកនឹងអនុវត្តនៅឧទ្យានចរាចរណ៍!



- របៀបឆ្លងកាត់ផ្លូវ ដោយសុវត្ថិភាព
- កន្លែងណាត្រូវដើរ ប្រសិនបើគ្មានចិញ្ចើមដូរ



- របៀបពាក់មួកសុវត្ថិភាពឱ្យបាន ត្រឹមត្រូវដោយប្រើការត្រួតពិនិត្យ “ភ្នែក ត្រចៀក មាត់”
- របៀបទំនាក់ទំនងការបន្ថយល្បឿន ការឈប់ និងការបត់ដោយប្រើដៃជាសញ្ញា។



- អ្វីដែលអ្នកជិះកង់ និងអ្នកបើករថយន្តត្រូវធ្វើ នៅពេលពួកគេឃើញស្លាកសញ្ញា និងការសម្គាល់ចរាចរណ៍

## ឥឡូវអ្នកបានសិក្សាពីជំនាញទាំងនេះហើយ មកលេង និងអនុវត្តនៅឧទ្យានចរាចរណ៍ជាមួយមិត្តភក្តិ និងគ្រួសារ!

សៀវភៅសុវត្ថិភាពនេះត្រូវបានប្រែសម្រួលដោយទីក្រុង Tacoma ពីច្បាប់ដើមបានបង្កើតឡើងសម្រាប់ទីក្រុង Hillsboro. ច្បាប់ដើមត្រូវបានបង្កើតឡើងទៅរួចជាមួយនិងការគាំទ្រពី Oregon Metro, Alta, រដ្ឋបាលដឹកជញ្ជូនសហព័ន្ធ។ បានចោះជាមួយការគាំទ្រពី៖



TRAUMATIC BRAIN INJURY  
Strategic Partnership Advisory  
Council of Washington State



Washington State  
Department of Social  
& Health Services

Transforming lives

(Cambodian)

ខ្ញុំសូមអរគុណដល់គ្រូបង្រៀន និងមិត្តភក្តិ ដែលបានជួយខ្ញុំយល់ពីរបៀបដើរ និងប្រើប្រាស់ ឧបករណ៍ដើរ។ ខ្ញុំនឹងប្រើប្រាស់ ឧបករណ៍ដើរនេះ ដើម្បីទៅកាន់ ឧទ្យានចរាចរណ៍។

ខ្ញុំសូមអរគុណដល់គ្រូបង្រៀន និងមិត្តភក្តិ ដែលបានជួយខ្ញុំយល់ពីរបៀបប្រើប្រាស់ មួកសុវត្ថិភាព។ ខ្ញុំនឹងប្រើប្រាស់ មួកសុវត្ថិភាពនេះ ដើម្បីប្រើប្រាស់ ម៉ូតូ។

ខ្ញុំសូមអរគុណដល់គ្រូបង្រៀន និងមិត្តភក្តិ ដែលបានជួយខ្ញុំយល់ពីរបៀបប្រើប្រាស់ ម៉ូតូ។ ខ្ញុំនឹងប្រើប្រាស់ ម៉ូតូនេះ ដើម្បីទៅកាន់ ឧទ្យានចរាចរណ៍។

ឃ្លាំង