ខែតុលា ជាខែដើរទៅសាលារៀន

មតិសុវត្ថិភាពសំរាប់មាតាបិតា

បើកបរជូនកូនអ្នកទៅសាលារៀនដោយសុវត្ថិភាព

- ទុកពេលគ្រប់គ្រាន់ក្នុងការជូនកូនអ្នកទៅសាលារៀន ដោយគ្មានការប្រញាប់ប្រញាល់
- ដឹងយល់ និងគោរពតាមកំរិតល្បឿនទៅបរិវេណសាលារៀន
- យកចិត្តទុកដាក់ ហើយឈប់អោយក្មេងដើរ និងក្មេងជិះកង់នៅជុំជិតសាលារៀន។
- ងាកមើលស្តាំ មុនពេលអ្នកបត់ស្តាំ ដើម្បីបញ្ជាក់ថាគ្មានក្មេងកំពុងតែដើរឆ្លងថ្នល់ទេ។
- កុំប្រើទូរស័ព្ទដៃ នៅពេលអ្នកកំពុងតែបើកបរ។ នេះជាច្បាប់
- ជៀសវាងថយរថយន្តនៅបរិវេណសាលារៀន។ ក្មេងតូចៗ វាទាបហើយយើងមើលវាពុំឃើញទេ។
- កុំបញ្ឆេះម៉ាស៊ីនរថយន្តចោលនៅក្នុងបរិវេណសាលារៀន។ វាធ្វើអោយមានបរិយាកាសមិនល្អដល់ខ្យល់អាកាស និង សួតរបស់ក្មេង។
- ដាក់កូនរបស់អ្នកចុះនៅតាមផ្លូវម្ខាងសាលារៀន ធ្វើដូច្នេះកូនរបស់អ្នកពុំចាំបាច់ឆ្លងថ្នល់ឡើយ។

ចតរថយន្ត ហើយដើរទៅសាលារៀន

- គួរតែចតរថយន្ត ពីរបីប្លុកពីសាលារៀន ហើយដើរជាមួយកូនអ្នកទៅសាលារៀន។ ធ្វើដូច្នេះនឹងជួយបង្កើតសុវត្ថិភាពសំរាប់អ្នកដែលជ្រើសយកការដើរ និងជិះកង់ទៅសាលារៀន។

ដើរដោយសុវត្ថិភាពជាមួយនិងកូបរបស់អ្នកទៅសាលារៀន

- ក្នុងខណ:ដែលអ្នកដើរជាមួយកូនរបស់អ្នកទៅសាលារៀន សូមឆ្លៀតយកឱកាសនោះ បង្រៀនកូនអ្នកអំពីជំទាញដើរដោយសុវត្ថិភាព
- ក្មេងអាយុក្រោម១០ឆ្នាំ ត្រូវមានជនពេញវ័យមើលការខុសត្រូវនៅពេលវាកំពុងឆ្លងថ្នល់។ *
- ងាកមើលឆ្វេង ងាកមើលស្តាំ ហើយងាកមើលឆ្វេងម្តងទៀត មុននឹងឆ្លងថ្នល។
- ឆ្លងថ្នល់នៅចំណុចកាច់ជ្រុង។ ប្រើភ្លើងសញ្ញា ឬគំនូសសំរាប់ឆ្លងថ្នល់ បើអាចធ្វើបាន
- សូមមើលចំភ្នែកអ្នកបើកបររថយន្ត មុននឹងអ្នកឆ្លងកាត់មុខគេ។
- ដើរឆ្លងថ្នល់។ កុំរត់ឆ្លងថ្នល់។
- ដើរនៅលើចិញ្ចើមថ្នល់ ឬផ្លូវដើរ។ បើគ្មានចិញ្ចើមថ្នល់ទេ ដើរផ្ទុយនិងទិសចរាចរ។
- ជៀសវាងដើរកាត់ចន្លោះរថយន្តចត នៅស្ងៀម។

* អ្នកស្គាល់កូនអ្នកជាងគេ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ មាតាបិតាច្រើនតែស្មានហួស ទៅលើសមត្ថភាពរបស់កូនគេ ក្នុងការសំរេចជ្រើសយកសុវត្ថិភាព។ ក្មេងៗ ជាញឹកញាប់ច្រើនតែស្មានថា អ្នកបើកបរមើលពួកគេឃើញ ការពិតអ្នកបើកបរមើលគេពុំឃើញទេ។

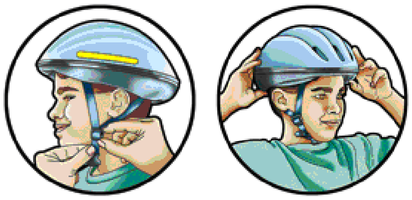
www.cawalktoschool.com

ជិះកង់ដោយសុវត្ថិភាពជាមួយកូនអ្នកទៅសាលារៀន

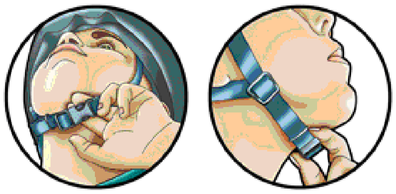
- នៅខណៈដែលអ្នកជិះកង់ទៅសាលារៀនជាមួយនិងកូនរបស់អ្នក សូមឆ្លៀតយកឱកាសនោះ បង្រៀនកូនអ្នកអំពីជំនាញជិះកង់ដោយសុវត្ថិភាព។
- ក្មេងអាយុក្រោម១០ឆ្នាំ ត្រូវមានជនពេញវ័យមើលការខុសត្រូវនៅពេលវាកំពុងតែជិះកង់ឆ្លងថ្នល់។
- ត្រូវបញ្ជាក់ថា កង់មានទំហំសមស្របតាមរូបរាងរបស់កូនអ្នក។
- ពាក់មួកសុវត្ថិភាព។ នៅពេលដែលអ្នកពាក់មួកសុវត្ថិភាព កូនរបស់អ្នកពិតជាពាក់មួកសុវត្ថិភាពនោះផងដែរ។
- បង្កើតវិន័យ : គ្មានមួកសុវត្ថិភាព គ្មានកង់។ ច្បាប់ចែងថា ជនអាយុក្រោម១៨ឆ្នាំត្រូវពាក់មួកសុវត្ថិភាព ហើយវាជាវិធីដ៏មានសុវត្ថិភាពបំផុតក្នុងការជិះកង់។
- អោយកូនអ្នកជ្រើសយកមួកសុវត្ថិភាពដែលវាចូលចិត្ត ហើយដែលវារីករាយនឹងពាក់មួកនោះ។
- ជិះកង់នៅខាងស្តាំថ្នល់: កង់ជិះតាមបែបបទចរាចរ ពុំមែនជិះផ្ទុយទិសចរាចរទេ។
- ងាកមើលលើស្មាខាងឆ្វេងរបស់អ្នក ដើម្បីរកមើលថាមានអ្វីនៅពីក្រោយអ្នកឬទេ ជាពិសេសនៅពេលអ្នកបត់ឆ្វេង។

សូមបញ្ជាក់ថាមួកសុវត្ថិភាព ត្រូវល្មមក្បាលកូនរបស់អ្នក

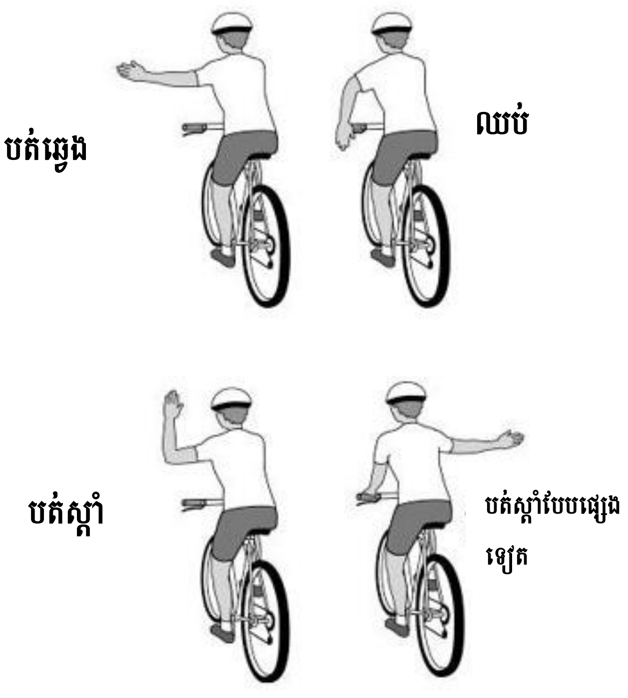
- ត្រូវពាក់ជាបែបបទប្អូនជ្រុងនៅលើក្បាល ដើម្បីអោយត្រង់ស្មើ
- មួកសុវត្ថិភាពត្រូវគ្របថ្ងាសខាងលើជិត
- មួកសុវត្ថិភាព ពុំត្រូវរេចុះឡើងពីមួយចំហៀងទៅមួយចំហៀងទៀត ឬពីមុខទៅក្រោយឡើយ។
- ខ្សែរចំហៀង ត្រូវពាក់ដាក់ក្រោមត្រចៀក



- ខ្សែរចង្កាត្រូវតែចុចគន្លឹះអោយជាប់
- ខ្សែរចង្កាត្រូវដាក់អោយតឹងជាប់។ អ្នកអាចលូកម្រាមដៃចូលបានត្រង់ចន្លោះខ្សែរចង្កា និងចង្កា។



ធ្វើសញ្ញាមុនពេលបត់



- បន្ទាប់ពីធ្វើសញ្ញារួច ងាកមើលដើម្បីបញ្ជាក់ថា អ្នកបើកបរមើលឃើញសញ្ញារបស់អ្នក។

* អ្នកស្គាល់កូនអ្នកជាងគេ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ មាតាបិតាច្រើនតែស្មានហួស ទៅលើសមត្ថភាពរបស់កូនគេ ក្នុងការសំរេចជ្រើសយកសុវត្ថិភាព។ ក្មេងៗ ជាញក់ញាប់ច្រើនតែស្មានថា អ្នកបើកបរមើលពួកគេឃើញ ការពិតគេមើលពុំឃើញទេ។

California Department of PublicHealth