

AN TOÀN TRÊN ĐƯỜNG ĐI

SỔ TAY AN TOÀN DÀNH CHO TẤT CẢ THANH THIẾU
NIÊN VÀ PHỤ HUYNH THAM GIA GIAO THÔNG



Nội dung của hướng dẫn này là gì?

Đi bộ và đạp xe là những hoạt động thú vị, đồng thời cũng là cơ hội để bạn tự do khám phá nhiều địa điểm mới. Các hoạt động này không chỉ giúp bạn duy trì cơ thể khỏe mạnh mà còn góp phần bảo vệ môi trường. Hướng dẫn này tập trung vào các mẹo an toàn cho người đi bộ và người đi xe đạp, cũng như cung cấp thông tin về trang thiết bị xe đạp, mẹo khi đi xe đạp và quy tắc giao thông.

Mục lục



Đội mũ bảo hiểm vừa với đầu của bạn 2



Sử dụng xe đạp 4



Trước khi bắt đầu – Kiểm tra xe đạp của bạn 5



Tìm hiểu về quy tắc giao thông 6



Kỹ năng đạp xe quan trọng 10



Hành vi nguy hiểm 16



Các làn đường khác nhau dành cho xe đạp 17



Vòng xuyến 21



Người lái xe – Nhường đường 24



Đội mũ bảo hiểm vừa với đầu của bạn

Quy tắc quan trọng nhất mỗi khi đạp xe chính là luôn đội mũ bảo hiểm. Tại sao? Ở California, quy tắc này là luật áp dụng cho trẻ dưới 18 tuổi. Hãy bảo vệ bộ não của bạn vì đó là bộ phận quan trọng nhất của cơ thể. Bạn nên lựa chọn một chiếc mũ bảo hiểm có kích thước phù hợp, điều chỉnh sao cho vừa vặn rồi sau đó đội trực tiếp mũ bảo hiểm lên đầu (không đội nón phía dưới).



Vừa vặn

Điều chỉnh độ căng ở phần sau của mũ bảo hiểm hoặc thay miếng lót (nếu có) cho đến khi mũ vừa vặn với vòng đầu của bạn.

Nếu bạn không thể điều chỉnh sao cho vừa vặn, thì mũ bảo hiểm sẽ không bảo vệ bạn trong trường hợp xảy ra va chạm. Bạn nên mua một chiếc mũ bảo hiểm với kích thước khác.



MẮT

Đội mũ bảo hiểm lên đầu theo phương nằm ngang sao cho bạn có thể nhìn thấy mép mũ bảo hiểm khi nhìn lên trên.

Phần vành mũ bảo hiểm nên cách chân mày một khoảng không quá chiều rộng của hai ngón tay.



TAI

Điều chỉnh quai mũ sao cho dây quai tạo thành hình chữ “Y” và gặp nhau ngay phía dưới tai của bạn.



MIỆNG

Điều chỉnh quai mũ dưới cằm sao cho sau khi cài quai, khoảng cách giữa quai và cằm không quá hai ngón tay.

Chọn mũ bảo hiểm phù hợp

Có hai loại mũ bảo hiểm mà bạn có thể sử dụng. Với mỗi một hoạt động cụ thể, hãy lựa chọn một loại phù hợp.



Mũ bảo hiểm dành cho xe đạp

Đạp xe, đi xe scooter, trượt patin



Mũ bảo hiểm dành cho nhiều bộ môn thể thao

Đạp xe, trượt ván, đi xe scooter, trượt patin

VC 21212 (A) quy định rằng người dưới 18 tuổi phải đội mũ bảo hiểm.



MẸO CHO PHỤ HUYNH – Hãy trở thành “Tấm gương” để trẻ noi theo. Đội mũ bảo hiểm mỗi khi tham gia giao thông. Nếu bạn đã từng gặp phải va chạm hoặc mũ bảo hiểm của bạn có vết nứt, hãy đổi sang một chiếc mũ mới.



Sử dụng xe đạp phù hợp

Kích thước khung xe

Chọn một chiếc xe đạp với kích thước phù hợp, tránh chọn chiếc mà bạn cần phải lớn lên mới có thể sử dụng.

Chiều dài khung xe

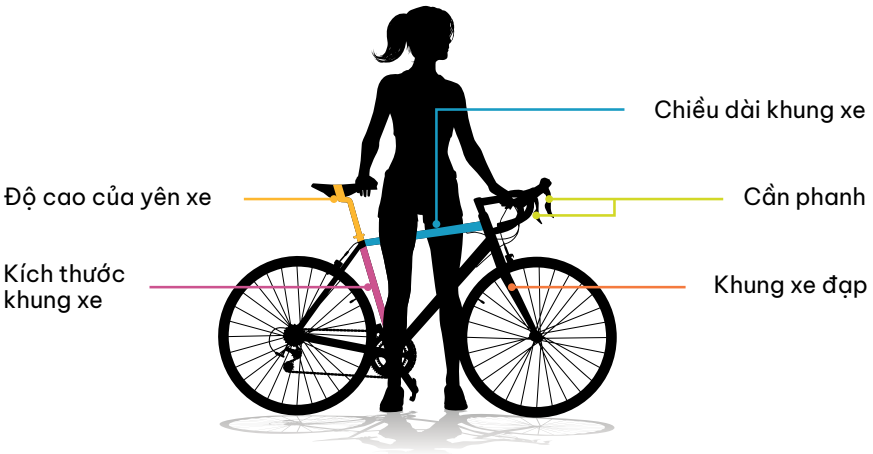
Đảm bảo rằng bạn có thể nghiêng người về phía trước và chạm tới tay lái. Tránh kéo căng lưng và vai.

Độ cao của yên xe

Khi đứng trước yên xe và cầm tay lái, bạn cần phải đặt ngón chân lên mặt đất một cách vững chắc.

Cần phanh

Nếu xe đạp của bạn có cần phanh, hãy đảm bảo rằng bạn có thể điều chỉnh cần phanh sao cho phù hợp với kích thước của bạn để có thể chạm tới và bóp mạnh phanh.



MẸO CHO PHỤ HUYNH – Sử dụng xe đạp cho phù hợp Một chiếc xe đạp quá to có thể gây khó khăn trong việc điều khiển và dẫn tới nguy hiểm.



Trước khi bắt đầu – Kiểm tra xe đạp của bạn

Luôn kiểm tra xe đạp trước khi sử dụng để tránh gặp phải bất kỳ sự cố bất ngờ nào.

Kiểm tra nhanh các phần ABC

- A AIR (HƠI)** – Lớp xe có được bơm đủ hơi không?
- B BRAKE (PHANH)** – Bộ phanh có hoạt động không?
- C CHAINS & CRANKS (XÍCH & TRỤC)** – Xích có được bôi trơn và trục có chắc chắn hay không?



- Q QUICK (NHANH)** – Cẩn tháo lắp nhanh dùng để cố định bánh xe đã được siết chặt hay chưa?
- C CHECK (KIỂM TRA)** – Đạp một quãng ngắn một cách chậm rãi để kiểm tra xem mọi thứ có đang hoạt động đúng cách không.

Đừng quên khóa xe đạp tại một nơi an toàn và sang sửa sau khi sử dụng.



MẸO CHO PHỤ HUYNH – Mua khóa chữ U, khóa cáp thép nặng hoặc kết hợp sử dụng cả hai.

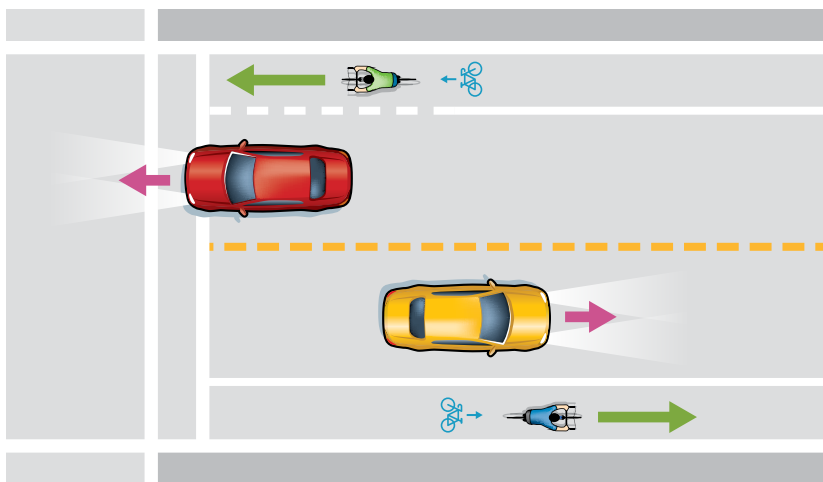


Tìm hiểu về quy tắc giao thông

Người đi xe đạp

Tuân thủ theo các quy tắc giao thông tương tự như người điều khiển ô tô. Đây là luật của California. (VC21200)

- ✓ **ĐẠP XE CÙNG HƯỚNG VỚI Ô TÔ:** Người đi xe đạp nên đi phía bên phải đường. Người lái xe không cần chú ý đến người đi xe đạp đang đi ngược chiều.



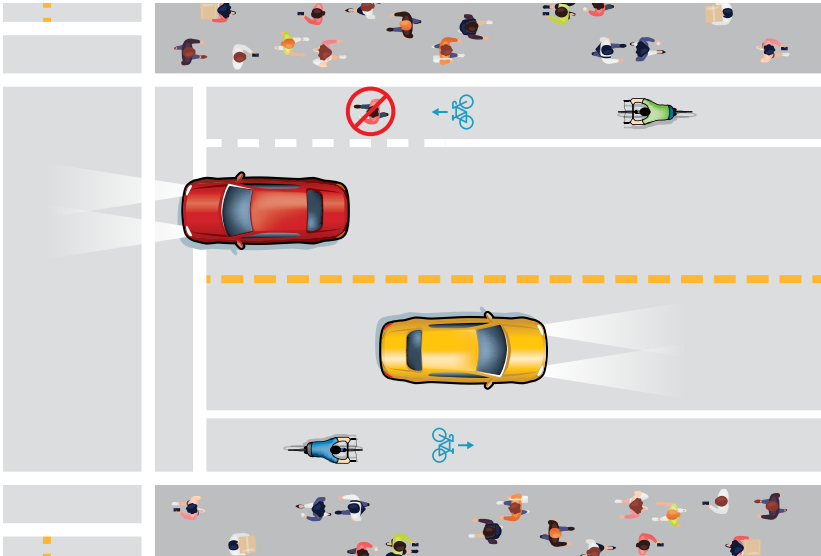
- ✓ **ĐẠP XE TRÊN ĐƯỜNG** Vỉa hè chỉ dành cho người đi bộ và những người di chuyển với tốc độ đi bộ.
- ✓ **KHÔNG BÁM VÀO Ô TÔ:** Vừa di chuyển vừa bám vào ô tô là hành động vi phạm pháp luật đối với người đi xe đạp, xe scooter và ván trượt. (VC21203)
- ✓ **KHÔNG ĐẠP XE ĐÔI:** Mỗi người đi xe đạp phải ngồi trên một yên xe riêng; không được phép đạp xe đôi.
- ✓ **TAI NGHE** Không được phép sử dụng tai nghe ở cả hai bên tai khi đang đạp xe. (VC27400)
- ✓ **GIỮ CẢNH GIÁC** Hãy cố gắng đoán trước hành động của người lái xe trước khi băng qua đường.



MẸO CHO PHỤ HUYNH – Giao tiếp bằng mắt để đảm bảo người lái xe hiểu được ý bạn trước khi băng qua đường.

Người đi bộ

- ✓ **SỬ DỤNG VỈA HÈ:** Đi bộ trên vỉa hè. Không đi bộ trên làn đường dành cho xe đạp nếu có vỉa hè. (VC21966) Trong trường hợp không có vỉa hè, hãy đi bộ về phía bên trái theo chiều của phương tiện giao thông.



- ✓ **TUÂN THỦ CÁC TÍN HIỆU:** Tuân thủ tất cả biển báo và tín hiệu giao thông. Chỉ bắt đầu đi bộ khi đèn tín hiệu hiển thị chữ “Đi bộ” hoặc biểu tượng người đi bộ màu trắng. Nếu tín hiệu có biểu tượng bàn tay màu đỏ đang nhấp nháy, bạn có thể tiếp tục băng qua nếu đang ở giữa vạch kẻ sang đường, nhưng không nên qua nếu chưa bắt đầu.
- ✓ **BĂNG QUA TẠI CÁC GÓC ĐƯỜNG:** Vị trí an toàn nhất để băng qua đường chính là vạch kẻ sang đường hoặc từ góc này sang góc khác. (VC21954 (a)) Nguyên nhân chính gây ra các vụ tai nạn với người đi bộ thường là khi họ băng qua đường ở giữa các đoạn đường mà người lái xe không ngờ sẽ có người xuất hiện.
- ✓ **QUYỀN ƯU TIÊN:** Người đi bộ không phải là đối tượng tự động có quyền ưu tiên, ngay cả khi đang ở vạch kẻ sang đường. Người đi bộ phải chờ cho đến khi tất cả các phương tiện đã dừng lại, rồi sau đó mới bắt đầu băng qua đường. (VC21950(b))



MẸO CHO PHỤ HUYNH – Giao tiếp bằng mắt để đảm bảo người lái xe hiểu được ý bạn trước khi băng qua đường.

Người điều khiển xe scooter và người trượt ván

- ✓ **ĐỘI MŨ BẢO HIỂM:** Tất cả những người trượt ván và người sử dụng xe scooter hoặc giày trượt patin **LUÔN LUÔN** phải đội mũ bảo hiểm.
- ✓ **MANG GIÀY KÍN MŨI:** Mang giày có đệm lót, kín mũi và chống trơn trượt khi trượt ván hoặc sử dụng xe scooter.
- ✓ **SỬ DỤNG ĐỒ BẢO HỘ KHÁC** Sử dụng đai bó cổ định cổ tay, miếng đệm bảo vệ khuỷu tay và đầu gối để đảm bảo an toàn.

Quy định cụ thể về những nơi bạn được phép trượt ván thay đổi tùy thuộc vào từng thành phố. Xác minh với cơ quan thực thi pháp luật tại địa phương của bạn.

Xe scooter có động cơ

- ✓ **NGƯỜI LÁI PHẢI ĐỦ 16 TUỔI:** Người lái phải có giấy phép và giấy phép hướng dẫn để điều khiển xe scooter có động cơ.
- ✓ **GIỚI HẠN TỐC ĐỘ 15MPH:** Giới hạn tốc độ cho xe scooter là 15 mph.
- ✓ **DI CHUYỂN TRÊN ĐƯỜNG:** Người điều khiển xe scooter không được phép đi trên vỉa hè. Giới hạn tốc độ khi chạy xe scooter trên đường phố không được quá 25 mph.
- ✓ **SỬ DỤNG ĐÈN PHẢN QUANG VÀO BAN ĐÊM:** Cần có đèn phía trước, đèn phản quang phía sau hoặc hai bên khi đạp xe vào buổi tối.
- ✓ **ĐỘI MŨ BẢO HIỂM:** Đừng quên – bắt buộc phải đội mũ bảo hiểm khi chạy xe scooter!



MẸO CHO PHỤ HUYNH – Xe đạp, xe scooter hoặc ván trượt là phương tiện di chuyển đầu tiên giúp trẻ tự do khám phá và trở nên độc lập. Hãy nhắc nhở trẻ rằng khi đang sử dụng phương tiện di động, trẻ cần tuân thủ những quy tắc và luật lệ giống như người lái xe!

Khi đạp xe vào ban đêm

- ✓ Phải trang bị đèn trắng ở phía trước và đèn phản quang màu đỏ hoặc đèn nhấp nháy ở phía sau.
- ✓ Đèn phản quang gắn trên bàn đạp hoặc giày.
- ✓ Mặc quần áo phản quang hoặc có màu sáng.
- ✓ Hãy làm cho bản thân thật nổi bật, đừng cho rằng người lái xe có thể nhìn thấy bạn.



MẸO CHO PHỤ HUYNH – Nên quan sát cả người đi bộ.



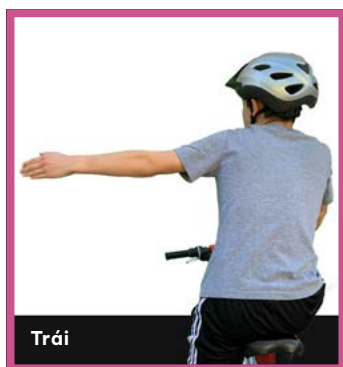
Kỹ năng đạp xe quan trọng

Tín hiệu bằng tay

Sử dụng đúng tín hiệu bằng tay để thông báo cho người lái xe và người khác biết bạn sẽ đi theo hướng nào. (VC 22111) Hãy sử dụng các tín hiệu dễ dàng dự đoán đối với tất cả người tham gia giao thông: người lái xe, người đi độ hoặc người đi xe đạp khác.

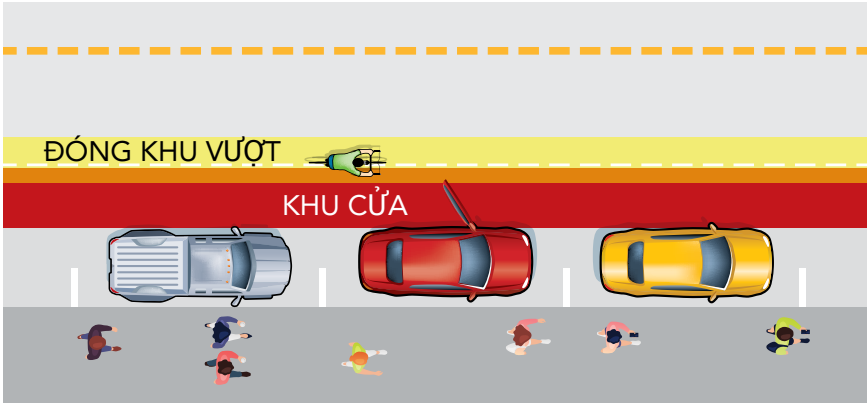
Có hai cách để đưa ra tín hiệu rẽ phải bằng tay. Xem hình vẽ có chú thích Phải/Chuyển hướng để hiểu tại sao chỉ người đi xe đạp mới có thể sử dụng cách thứ hai này.

Đưa ra tín hiệu trước để người tham gia giao thông khác chuẩn bị.



Khu vực đóng mở cửa ô tô

Đạp xe thẳng hàng và tránh xa KHU VỰC ĐÓNG MỞ CỬA Ô TÔ. Đạp xe cách xa ô tô đang đỗ một khoảng vừa đủ để bạn có thể tránh trường hợp cửa bất ngờ mở ra.



Đạp xe thẳng hàng

Không lách qua giữa các ô tô đang đỗ. Đạp xe thẳng hàng giúp người khác có thể dự đoán hành động của bạn. Người lái xe không thể nhìn thấy bạn khi bạn di chuyển giữa dòng xe.

Rẽ phải

Tại làn đường bên phải, hãy quan sát các phương tiện phía sau trước khi rẽ phải.

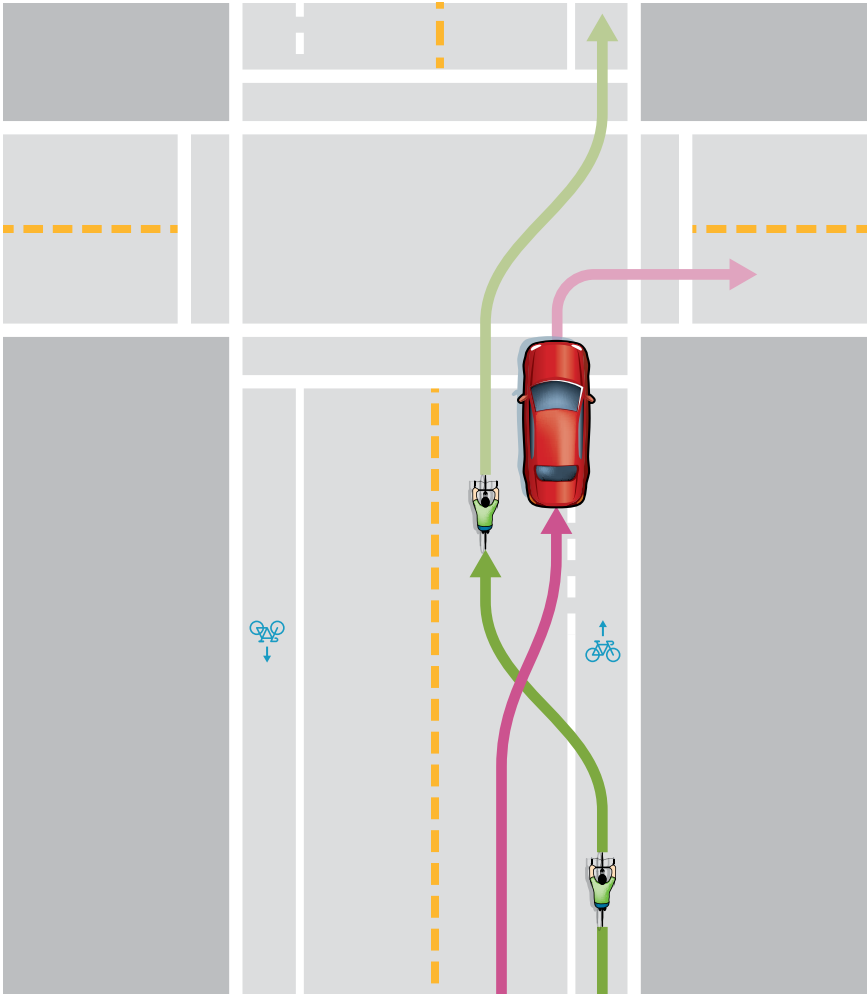


MẸO CHO PHỤ HUYNH – Tập đạp xe tại những khu vực có lượng ô tô qua lại thấp để đảm bảo an toàn.

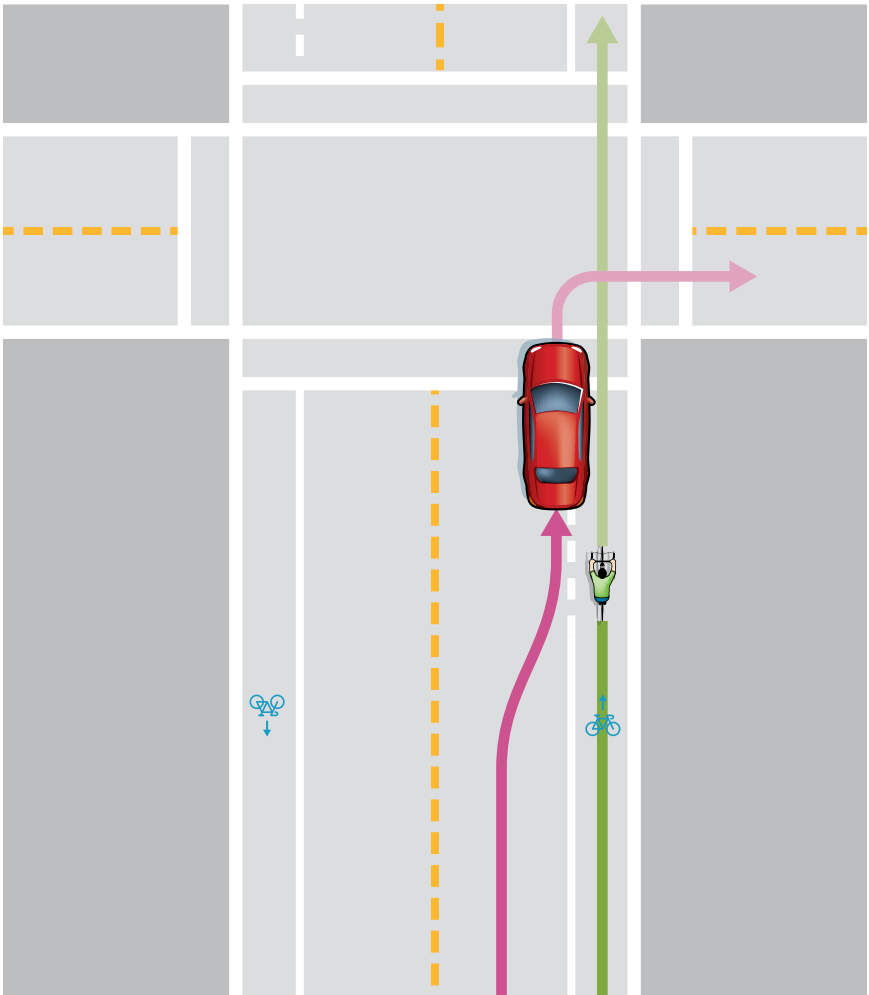
Nếu đang đi thẳng, và thấy người lái xe đang rẽ phải

Có hai phương án để tiếp tục đi thẳng mà vẫn đảm bảo an toàn. Hãy cảnh giác với người lái xe có thể sẽ rẽ phải qua phần đường của bạn. Người đi xe đạp nên quan sát trước khi nhập vào làn đường khác.

1. Khi đến gần đường giao nhau, hãy cẩn thận di chuyển sang trái một chút.



2. Tiếp tục di chuyển trong làn đường dành cho xe đạp, nhưng hãy đặc biệt chú ý đến những người lái xe có thể sẽ rẽ phải ngay phía trước bạn. Quan sát tín hiệu báo rẽ của người lái xe để đoán trước hành động của họ. Hãy nhớ rằng không ai cũng bật tín hiệu báo rẽ.

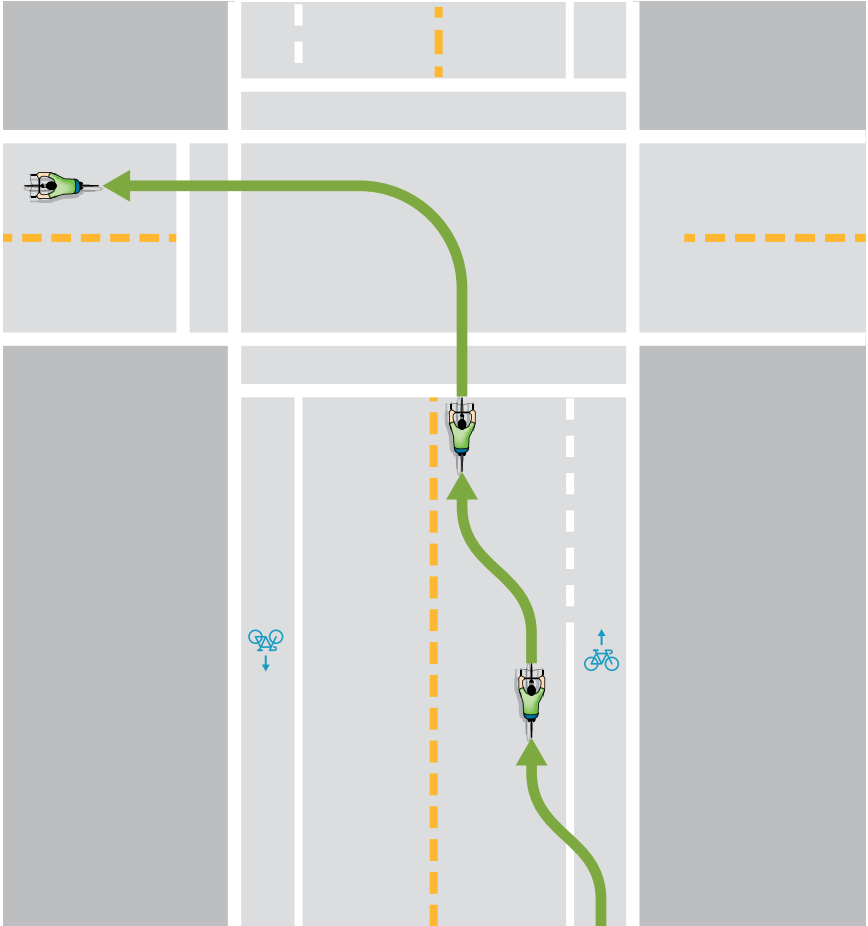


Rẽ trái

Đối với người mới đi xe đạp: Sử dụng vạch kẻ sang đường giống như người đi bộ và dắt xe đạp băng qua đường.

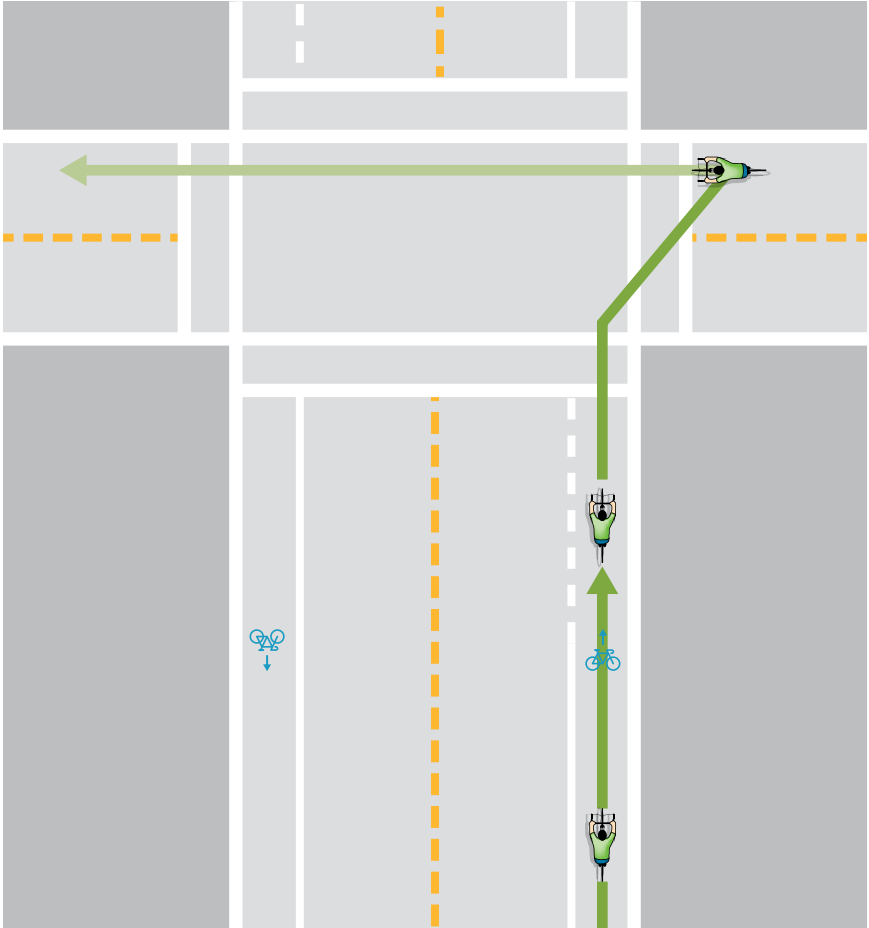
Đối với người đi xe đạp có kinh nghiệm: báo hiệu và di chuyển sang làn đường bên trái và rẽ trái từ làn đường bên trái.

Rẽ trái từ làn đường bên trái.



Đối với người mới đi xe đạp tại đường giao nhau đông đúc: Áp dụng cách rẽ kiểu hình hộp hoặc rẽ 90 độ. Đạp xe qua đường giao nhau và đến một góc phía xa. Dừng lại và đặt đầu xe đạp quay theo hướng mới. Nhường đường cho phương tiện đang đi tới hoặc chờ đến khi có đèn xanh, nếu có đèn tín hiệu giao thông. Đạp xe qua đường giao nhau.

Rẽ kiểu hình hộp.





Hành vi nguy hiểm

- ✓ Không đội mũ bảo hiểm.
- ✓ Người đi xe đạp đi ngược chiều trên đường Người đi bộ băng qua đường ở giữa đoạn đường Người đi bộ băng qua đường mà không quan sát.
- ✓ Đạp xe qua vạch kẻ sang đường.
- ✓ Không quan sát cả hai hướng trước nhập vào đường, kể cả từ lối vào hoặc bãi đỗ xe.
- ✓ Băng qua đường mà không giao tiếp bằng mắt với người lái xe.
- ✓ Vượt qua biển báo dừng thay vì dừng lại và quan sát phương tiện đang chạy tới.
- ✓ Không mặc đồ phản quang vào ban đêm.



MẸO CHO PHỤ HUYNH – Luôn chú ý. Dự đoán những hành vi nguy hiểm có thể xảy ra để tránh bị thương.



Các làn đường khác nhau dành cho xe đạp

Làn đường màu xanh

Mục đích của những làn đường này là để tăng khả năng nhìn thấy các làn đường dành cho xe đạp cũng như giúp xác định những khu vực có thể xảy ra va chạm. Người đi xe đạp được ưu tiên, nhưng hãy cẩn trọng khi có người lái xe nhập vào làn đường của bạn.



Ảnh do iStock.com/Chuyn.



MẸO CHO PHỤ HUYNH – Khi có vạch kẻ đứt trên làn đường dành cho xe đạp, người lái xe cần thận trọng khi di chuyển qua làn đường dành cho xe đạp để rẽ. Đừng quên nhường đường cho người đi xe đạp đang di chuyển trong làn đường dành cho xe đạp.

Làn đường được bảo vệ

Đây là các làn đường dành cho xe đạp được tách biệt với đường bằng cách sử dụng cột phân làn linh hoạt, dàn xe đổ, cột bê tông, hoặc rào chắn vật lý khác.



Ảnh do iStock.com/Toa55 cung cấp.



MẸO CHO PHỤ HUYNH – Người đi xe đạp nên thận trọng và làm cho mình nổi bật tại đường giao nhau, đặc biệt là khi có phương tiện đang rẽ cho dù bạn có được ưu tiên. Người lái xe cũng cần phải cẩn trọng và chú ý đến người đi xe đạp khi rẽ phải tại đường giao nhau.

Mũi tên kép

Cả xe đạp và ô tô đều có thể sử dụng chung một làn đường. Mũi tên kép là những đường kẻ hai mũi tên, biểu thị cả xe đạp và ô tô đều có thể sử dụng chung một làn đường. Biểu tượng này thường xuất hiện trên những con đường hẹp không đủ điều kiện để có làn đường dành riêng cho xe đạp, và giúp người đi xe đạp cách khu vực đóng mở cửa ô tô đủ xa.



Ảnh do iStock.com/Hal Bergman cung cấp.



MẸO CHO PHỤ HUYNH – Người lái xe hãy lưu ý rằng việc đánh dấu làn đường chung có nghĩa là người đi xe đạp có thể di chuyển trên toàn bộ làn đường.

Khu vực dành cho xe đạp

Khu vực dành cho xe đạp chỉ xuất hiện tại một số địa điểm công cộng, cho phép người đi xe đạp di chuyển lên phía trước các phương tiện đang dừng lại tại đèn giao thông, giúp người đi xe đạp trở nên nổi bật hơn tại các đường giao nhau đông đúc nhất định.



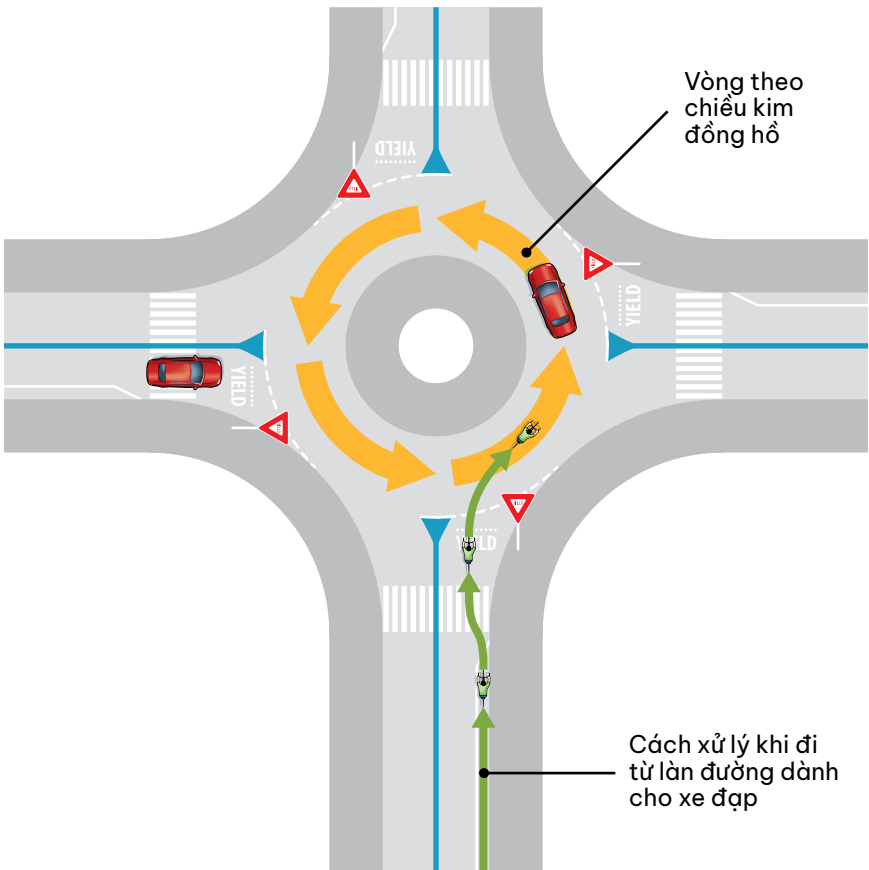
MẸO CHO PHỤ HUYNH – Người lái xe không được dừng trong khu vực màu xanh dành cho xe đạp tại đường giao nhau. Người đi xe đạp nên chọn làn đường thích hợp cho lần đi chuyển kế tiếp.



Vòng xuyên

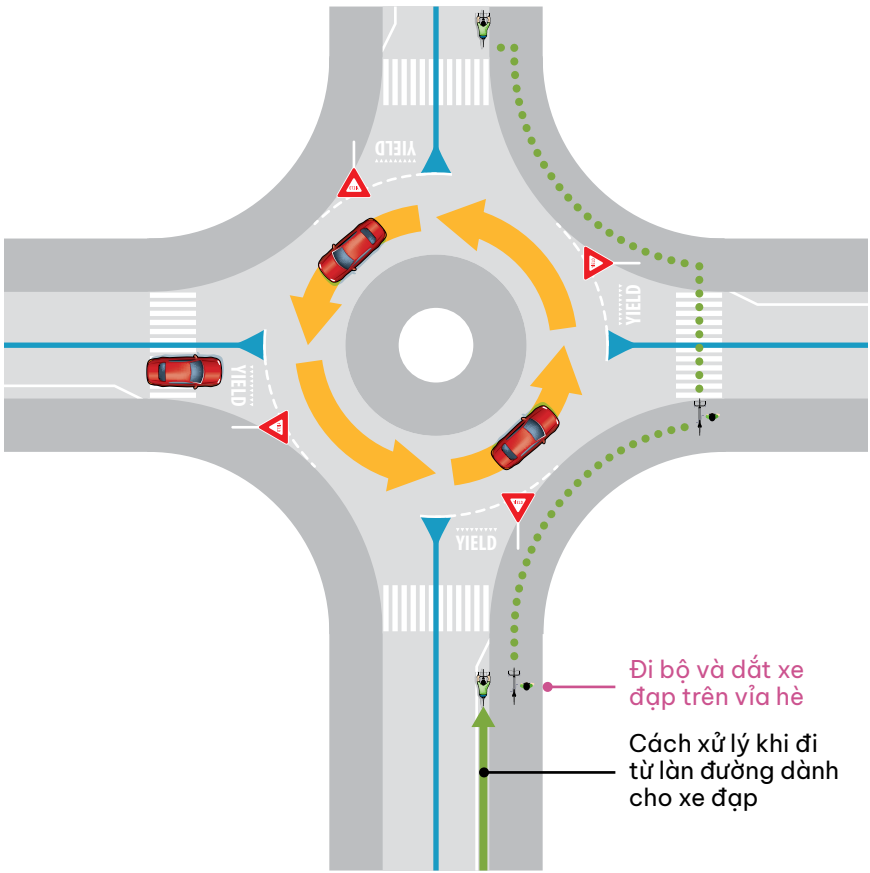
Người đi xe đạp có hai lựa chọn khi đi vào/qua vòng xuyên, tùy thuộc vào trình độ kỹ năng và mức độ thoải mái.

Đối với người đi xe đạp có kinh nghiệm: tuân thủ theo các quy tắc giao thông giống như người lái xe, di chuyển về phía vòng xuyên như người lái xe ô tô. Nhường đường cho bất kỳ phương tiện giao thông nào khác (người đi bộ tại vạch kẻ sang đường và/hoặc người đi xe đạp/người lái xe trên đường). Nhập vào vòng xuyên khi đường thông thoáng hoặc khoảng cách giữa các phương tiện giao thông đủ lớn để nhập vào một cách an toàn. Báo hiệu khi ra khỏi vòng xuyên.



Nguồn: Sổ xuất bản FHWA-SA-15-016

Đối với người mới đi xe đạp tại đường giao nhau đông đúc: Nếu người đi xe đạp cảm thấy không thoải mái khi di chuyển trong vòng xuyên, người đi xe đạp có thể xuống xe, đi bộ và dắt xe tại vạch kẻ sang đường.



Nguồn: Sổ xuất bản FHWA-SA-15-016



MẸO CHO PHỤ HUYNH – Người đi xe đạp sử dụng toàn bộ làn đường khi di chuyển trong vòng xuyên. Người lái xe ô tô không được phép vượt bên trái hoặc bên phải.

Lối ứng xử khi đi xe đạp

- ✓ Xuống xe khi băng qua đường tại vị trí có vạch kẻ sang đường hoặc khi băng qua đoạn đường đồng mức. Quan sát cả hai hướng trước khi băng qua.
- ✓ Tập quan sát phía sau qua vai mà không khiến xe đạp lệch hướng. Luôn quan sát phía sau qua vai, đặc biệt là trước khi rẽ hoặc chuyển làn đường.
- ✓ Khi đạp xe theo nhóm, đi theo hàng đơn sẽ đảm bảo an toàn hơn. Đảm bảo thông báo với đồng đội của bạn về các nguy hiểm, sự thay đổi tốc độ và cả việc vượt từ phía bên trái.
- ✓ Chú ý đến các mối nguy trên bề mặt đường, như vũng nước, vật nhọn, rác rưởi và hố trên mặt đường. Đạp xe cách xa lề đường một khoảng đủ để duy trì một đường đi thẳng ổn định.
- ✓ Khi đạp xe trên phần đường dành cho nhiều loại phương tiện hoặc đường mòn, hãy nắm rõ các quy tắc dành cho đường mòn, hành xử lịch sự và nhường đường cho tất cả các người tham gia giao thông khác trên đường mòn.



Ảnh do iStock.com cung cấp.



Người lái xe – Nhường đường

Người đi xe đạp có quyền và trách nhiệm tương tự như người lái xe ô tô trên đường. (VC21200(a)) Dưới đây là một số mẹo hữu ích cho người lái xe:

- ✓ **Điều nên biết** – Theo luật, người đi xe đạp nên di chuyển cùng hướng với luồng xe ô tô. Tuy nhiên, bạn cũng nên chú ý đến người đi xe đạp trên vỉa hè và di chuyển ngược hướng với luồng xe ô tô. Hãy đặc biệt chú ý đến trẻ em đang đi xe đạp.
- ✓ **Đảm bảo khoảng cách vừa đủ** – Trong trường hợp không đủ chỗ để người đi xe đạp di chuyển về phía bên phải, họ được phép sử dụng làn đường dành cho phương tiện khác.
- ✓ **Muốn vượt qua** – Chờ đến khi đảm bảo đủ an toàn để vượt qua người đi xe đạp. Theo luật, người đi xe đạp phải giữ khoảng cách tối thiểu là ba feet khi vượt. (VC21760(c)) (VC21760(c)).
- ✓ **Rẽ phải** – Quan sát người đi xe đạp khi rẽ phải. người đi xe đạp có thể dang di chuyển ở phía bên phải bạn và có ý định đi thẳng. Người đi xe đạp có thể đi nhanh hơn bạn nghĩ.
- ✓ **Rẽ trái** – Quan sát người đi xe đạp khi rẽ trái. Những người đi xe đạp đang đi thẳng qua cùng một đường giao nhau theo hướng ngược lại có thể đi nhanh hơn bạn tưởng.
- ✓ **Lùi xe** – Khi lùi xe từ lối vào nhà, hãy kiểm tra xem có ai đang di chuyển (hoặc đi bộ) trên phần đường bạn sắp lùi vào không. Đôi khi khó nhận thấy có trẻ đang đi xe đạp. Nhìn qua trái phải trước khi lùi xe.
- ✓ **Kiểm tra khu vực đóng mở cửa xe** – Sau khi đỗ xe song song và trước khi mở cửa, hãy kiểm tra gương chiếu hậu và quay đầu để quan sát người đi xe đạp cùng hướng với ô tô của bạn hoặc đang đi tới nhanh chóng.
- ✓ **Chỉ bíp còi khi cần thiết** – Nếu cần bíp còi để cảnh báo người đi xe đạp rằng bạn sắp vượt qua, hãy bíp còi khoảng cách thích hợp. Bíp còi quá gần có thể khiến người đi xe đạp mất phương hướng và gây ra tình huống nguy hiểm cho cả hai.
- ✓ **Báo hiệu** – Luôn sử dụng tín hiệu báo rẽ trước khi rẽ, chuyển làn hoặc di chuyển ra khỏi lề đường.



Dự án được hỗ trợ thông qua sự hợp tác của Trung tâm Trauma thuộc Tổ chức Chăm sóc sức khỏe Stanford, Tổ chức Chăm sóc sức khỏe Trẻ em Stanford và Sở Y tế Công cộng Quận Santa Clara. Phiên bản mới nhất của tập sách này đã được cập nhật bằng quỹ VTA Biện pháp B 2016



stanfordhealthcare.org/bikesafety

bike.stanfordchildrens.org

sccphd.org/traffic

Để biết thêm thông tin, hãy gọi 650-736-8095