

الأوقات الرئيسية لممارسة التباعد الاجتماعي (55 ثانية)

يساعد الحفاظ على مسافة بينك وبين الآخرين في تقليل انتشار فيروس كوفيد-19.

ابقَ على بُعد مترين أو 6 أقدام على الأقل من الآخرين.

- داخل منزلك عندما يكون شخص ما مصابًا بفيروس كوفيد-19 أو تعتقد أنه مصاب به.
- و خارج منزلك، في الأماكن الداخلية أو الخارجية، عندماخالط أشخاصًا لا يعيشون في منزلك.

عند الاستمتاع بالوقت مع الآخرين، تذكر أن:

- تبقى على بُعد مترين أو 6 أقدام على الأقل من الآخرين.
- ترتدي قناعًا.
- تغسل يديك باستمرار أو تستخدم معقم اليدين.
- و تبتعد عن الأماكن المزدحمة إن أمكن.

لمعرفة المزيد، تفضل بزيارة [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus).