

الأوقات الرئيسية لارتداء الكمامة (43 ثانية)

يساعد ارتداء القناع في منع انتشار فيروس كوفيد-19.

يجب عليك ارتداء قناع

- عندما تكون بالخارج أو في أي وقت تخالط فيه شخصًا لا يعيش في منزلك.
- إذا كنت مريضًا وتتفاعل مع أشخاص آخرين في المنزل.
- و عندما تقوم برعاية شخص مريض في المنزل.

يجب عدم ارتداء الأقمعة من قبل:

- الأطفال دون سنتين.
- أي شخص يعاني من صعوبة في التنفس.
- أو أي شخص لا يستطيع نزع القناع دون مساعدة من شخص آخر.

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