

طريقة ارتداء الكمامة (40 ثانية)

يساعد ارتداء القناع في منع انتشار فيروس كوفيد-19.
ارتدِ قناعك بشكل صحيح:

- اغسل يديك بالماء والصابون لمدة 20 ثانية على الأقل قبل ارتداء قناعك.
- امسك حلقات أو أربطة الأذن، وتأكد من أن القناع يغطي أنفك وفمك، وثبته حول ذقنك.
- حاول ضبطه بصورة مريحة على جانبي وجهك.
- تأكد أنه يمكنك التنفس بسهولة والتزم بارتداء القناع طوال فترة تواجدك في الأماكن العامة.

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