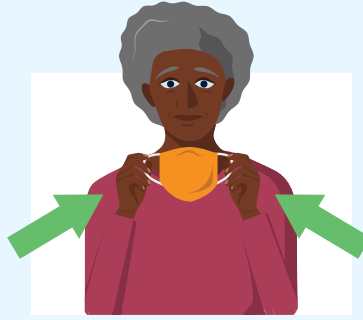


# أوقف انتشار مرض (COVID-19)

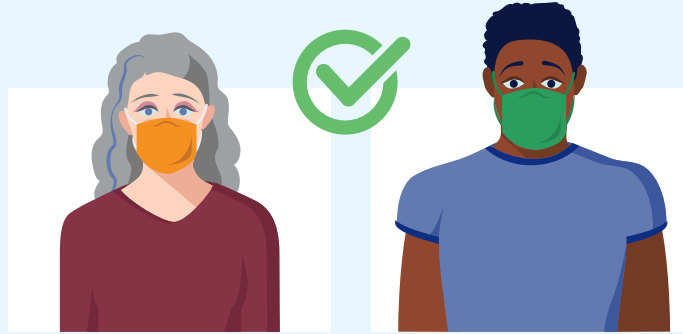
## ارتدِ قناعاً أو غطاءً للوجه

ارتدِ دائماً قناعاً أو غطاءً للوجه عندما تكون في الأماكن العامة - حتى في الهواء الطلق. يمكن أن تكون مصاباً بمرض (COVID-19)، ولا تظهر عليك أعراض، ولا تزال تصيب أشخاصاً آخرين. يمكن أن تساعد الأقنعة في منع انتشار الفيروس. الأقنعة تحمي الأشخاص الآخرين.



اغسل يديك قبل ارتداء قناعك وبعد خلعك.

لا تلمس مقدمة القناع. تعامل معه فقط من خلال حلقات الأذن أو الأربطة.



غطي أنفك وفمك بالقناع. اسحب الجزء السفلي لأسفل تحت ذقنك . قم بضبطه حتى يغطي جانب الوجه بشكل مريح. يجب ألا يقيد قناعك حرية التنفس.



تذكر، يجب أن يغطي قناعك أنفك وفمك في جميع الأوقات.