

# ساعد في حماية نفسك والآخرين من الإصابة بمرض كوفيد-19

التزم بتدابير التباعد الجسدي



ابقَ على بُعد 6 أقدام (طول ذراعين) من الأشخاص الآخرين.

وارتدِ غطاءً للوجه مصنوعاً من القماش



تأكد من أنه يغطي أنفك وفمك للمساعدة في حماية الآخرين.  
قد تكون مصاباً ولا تظهر عليك أعراض.

[cdc.gov/coronavirus](https://cdc.gov/coronavirus)

