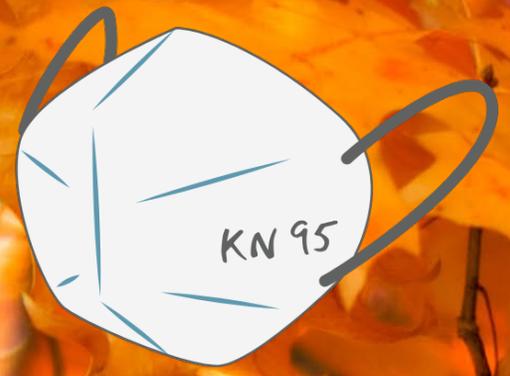


# بدأ موسم ارتداء الكمامات!



حلّ موسم الإصابة بالفيروسات التنفسية! يُنصح بارتداء الكمامات داخل المنازل للأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بالأمراض الحادة وأسرهم كذلك. إن اختيار ارتداء الكمامة لجميع الأشخاص الذين يرغبون في تقليل خطر الإصابة بأي من الفيروسات التنفسية هو اختيار صائب في الحقيقة.

## ما نوع الكمامة التي ينبغي أن أرتدي؟

- توفر الكمامات من أنواع N95/KN95/KF94 أفضل حماية ممكنة.
- ويجب أن تغطي تلك الكمامات أنفك وفمك وذقنك بشكلٍ محكم.
- يجب عدم ارتداء الأطفال تحت سن عامين الكمامات، ويجب عدم ارتداء الكمامات عند النوم.

## كيف توفر الكمامات الحماية اللازمة؟

تحمي الكمامات مرتديها والأشخاص المحيطين به من الإصابة بفيروس كورونا أو الفيروسات التنفسية الأخرى مثل الإنفلونزا والفيروس المخلوي التنفسي ومن نشر أي منها.



## تتبع مقاطعة الاميدا إرشادات ارتداء الكمامات التي وضعتها الولاية، باستثناء ما يلي:

يتعين على العاملين في بعض أماكن الرعاية الصحية ارتداء الكمامات عند الاختلاط بالمرضى.



**Public Health  
Department**  
Alameda County Health

لمزيد من المعلومات، يُرجى زيارة:  
[CDPH When to Wear A Mask](#)