



كيف تحافظ على معرفتك ومهاراتك في الإسعافات الأولية؟

01 درب نفسك

وأسرّتك على الإنعاش القلبي الرئوي باستخدام دمي مصنوعة يدويا في المنزل عن طريق مشاهدة مقطع فيديو لجمعية الصليب الأحمر والهلال الأحمر!



03 تابع دورة

على الإنترنت للإسعافات الأولية على منصة التعلم التابعة للاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر.



02 تواصل

مع جمعية الصليب الأحمر أو الهلال الأحمر المحلية للحصول على دورات تنشيطية.



05 اشترك

في قناة اليوتيوب الخاصة بالمركز المرجعي العالمي للإسعافات الأولية لمشاهدة الفيديوهات.



04 العب

العب الإسعافات الأولية التي يقترحها المركز المرجعي العالمي للإسعافات الأولية.



06 شارك

في اليوم العالمي للإسعافات الأولية كل ثاني سبت ثاني من سبتمبر للتدريب مرة أخرى.

07 إستمع

للبحث الصوتي عن الأسعافات الأولية و المعلومات الصحية.



09 اشترك

في نشرة إخبارية للإسعافات الأولية.



08 قم بتنزيل

تطبيق الإسعافات الأولية.