

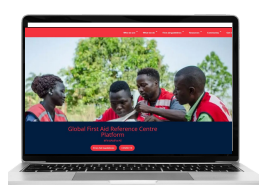


Comment maintenir vos connaissances et compétences en matière de premiers secours ?



01 ENTRAÎNEZ-VOUS

ainsi que votre famille à la réanimation cardio-pulmonaire à l'aide de mannequins faits maison en regardant une vidéo de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge !



02 SUIVEZ

un cours de premiers secours en ligne sur la plateforme d'apprentissage de la FICR.



03 CONTACTEZ

la Société Nationale de la Croix-Rouge ou du Croissant-Rouge de votre pays pour suivre des cours de recyclage.



04 JOUEZ

aux jeux de premiers secours proposés par le Centre Mondial de Référence des Premiers Secours.



05 ABONNEZ-VOUS

à la chaîne Youtube du Centre Mondial pour regarder des vidéos.

06 PARTICIPEZ

à la Journée mondiale des premiers secours, chaque deuxième samedi du mois de septembre, pour vous former à nouveau.



07 SUIVEZ

des podcasts sur les premiers secours et la santé.



08 INSCRIVEZ-VOUS

à un bulletin d'information sur les premiers secours.



09 TÉLÉCHARGEZ

l'application Premiers secours.

