

2023

المركز المرجعي العالمي للإسعافات الأولية التابع  
للاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر

## الإنعاش القلبي الرئوي – يداك يمكن أن تنقذ حياة



## [اليوم العالمي لإنعاش القلب] 2023

مذكرة إرشادية – فعالية بالتعاون مع لجنة الاتصال الدولية للإنعاش

## المحتويات

- 2 ..... لماذا اليوم العالمي لإنعاش القلب؟
- 2 ..... ما هي أهداف وأولويات اليوم العالمي لإنعاش القلب؟
- 3 ..... الإنعاش القلبي الرئوي – هل بمقدور يدين إنقاذ حياة؟
- 4 ..... ما هي المواد المتاحة للجمعيات الوطنية؟
- 4 ..... كيف تستعد لليوم العالمي لإنعاش القلب؟
- 8 ..... ما الرابط بمجالس الإنعاش؟
- 8 ..... بمن يمكنك الاتصال قصد الاستزادة من المعلومات؟



جمعية الصليب الأحمر بصربيا – اليوم العالمي لإنعاش القلب 2022

## لماذا اليوم العالمي لإنعاش القلب؟

أُنشئت مبادرة إعادة تشغيل القلب الأوروبية في عام 2013 على يد مجلس الإنعاش الأوروبي بدعم من البرلمان الأوروبي. وفي عام 2018، أطلقت لجنة الاتصال الدولية للإنعاش أول مبادرة عالمية على الإطلاق بشأن السكتة القلبية، لتوسيع نطاق نجاح المبادرة الأوروبية. وفي كل عام، في 16 أكتوبر/تشرين الأول، يُحتفى باليوم العالمي لإنعاش القلب قصد زيادة الوعي بأهمية التدريب على الإنعاش القلبي الرئوي للجميع.

وفي كل عشرة سكتات قلبية تحدث في وجود المارة، يقدّم أقل من 20% من هؤلاء المارة الإسعافات الأولية<sup>1</sup>. وعلاوة على ذلك، تختلف معدلات إنعاش المارة بشكل كبير في جميع أنحاء العالم، إذ تتراوح من 5% إلى 80%. فإذا أمكن تحسين هذه الإحصائيات في كل بلد، سيمكّن ذلك من إنقاذ مئات الآلاف من الأرواح كل عام إثر حدوث سكتة قلبية فجائية خارج المستشفى<sup>2</sup>.

ولأكثر من 150 عامًا، ظل الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر أكبر شبكة لمدرّبي ومقدمي الإسعافات الأولية. وفي كل عام، تدرّب الجمعيات الوطنية للصليب الأحمر والهلال الأحمر أكثر من 23 مليون شخص في جميع أنحاء العالم على الإسعافات الأولية، مع جعل الإنعاش القلبي الرئوي عنصرًا رئيسيًا في برامج التدريب. ويهدف الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر، بالشراكة مع المركز المرجعي العالمي للإسعافات الأولية، إلى تعزيز التعليم النوعي للإسعافات الأولية بناءً على الأدلة العلمية والممارسات الفضلى. وهذا التعاون، مع لجنة الاتصال الدولية للإنعاش لإحياء فعالية اليوم العالمي لإنعاش القلب، يسمح بقيام مبادرة واسعة النطاق لتعزيز هذه الأهداف. وبالإضافة إلى ذلك، يدعم مجلس الإنعاش الأوروبي اليوم العالمي لإنعاش القلب، ويساهم في الحفاظ على حياة الإنسان من خلال توفير دورات الإنعاش، والفعاليات، والمبادئ التوجيهية، وتنسيق الشبكة الأوروبية.

وبناءً على إنجازات اليوم العالمي للإسعافات الأولية الذي يُحتفى به في جميع أقطار المعمورة، يعمل المركز المرجعي العالمي للإسعافات الأولية بشكل وثيق مع لجنة الاتصال الدولية للإنعاش لدعم هذا اليوم من خلال مجموعة أدوات مشتركة مع الجمعيات الوطنية للصليب الأحمر والهلال الأحمر. ويوصى أيضًا بأن تتواصل الجمعيات الوطنية مع مجالس الإنعاش الوطنية أو الإقليمية الخاصة بها والشركاء النشطين الآخرين للتعاون بشأن هذه الفعالية.

## ما هي أهداف وأولويات اليوم العالمي لإنعاش القلب؟

كل دقيقة تمر قبل وصول خدمات الطوارئ تعني فرصة أقل للبقاء على قيد الحياة بنسبة 10%، إلا إذا تجاسر أحد المارة على تقديم الإسعافات الأولية. ونرغب من خلال اليوم العالمي لإنعاش القلب في تحقيق الأهداف التالية:

### ← تسهيل تعلم الإنعاش القلبي الرئوي لعدد كبير من الناس:

- تدريس الإنعاش القلبي الرئوي، بدءًا من سن مبكرة جدًا على امتداد حياة المرء.
- ضمان التعلم مدى الحياة من خلال الجمع بين:
  - ممارسة تدليك القلب من خلال طرق التدريب وجهاً لوجه باستخدام الدمى وأجهزة إزالة الرجفان الألية، إذا كان ذلك متاحًا؛
  - التعلم عن بعد، من خلال صيغ مختلفة (مثل التعلم الإلكتروني ومقاطع الفيديو التعليمية).

يزيد التعلم مدى الحياة من ثقة المتعلمين بأنفسهم، مما يسمح لهم بالتصرف عند الضرورة، دون أن يخالجهم الخوف من ارتكاب فعل خاطئ.

### ← تشجيع الناس على تعلم الإنعاش القلبي الرئوي والمهارات الأساسية المنقذة للحياة:

- تهدف التدريبات الأساسية القصيرة على الإسعافات الأولية خلال اليوم العالمي لإنعاش القلب إلى تحفيز الناس على المشاركة في تدريب كامل تقترحه الجمعية الوطنية.

### ← المناصرة:

<sup>1</sup>الجمعية الفرنسية لأمراض القلب- (Fédération Française de Cardiologie): [https://www.ameli.fr/sites/default/files/Documents/5157/document/arret-cardiaque-bons-gestes\\_ffc.pdf](https://www.ameli.fr/sites/default/files/Documents/5157/document/arret-cardiaque-bons-gestes_ffc.pdf)

<sup>2</sup>ILCOR: [https://www.ilcor.org/data/policiesandprocedures/WRAH\\_RESUS\\_201805.pdf](https://www.ilcor.org/data/policiesandprocedures/WRAH_RESUS_201805.pdf)

- للانتظام في التعلم للإنعاش القلبي الرئوي مدى الحياة في بلدهم، وخصوصاً للترويج له في المدرسة (يرجى الاطلاع على مبادرة الأطفال ينقذون الأنفس Kids Save Lives)<sup>3</sup>
- لرفع مستوى الوعي حول الوقاية من السكتة القلبية بين عامة الناس
  - يُعَدُّ الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر شريكاً رئيساً لتعزيز الوقاية من السكتة القلبية تجاه الحكومات وإيصال الرسائل في جميع أنحاء العالم للناس ليكونوا على اطلاع أفضل بالمسألة والمبادرة بالعمل.

## "الإنعاش القلبي الرئوي – بمقدور يدين إنقاذ حياة"

تطورت حملة اليوم العالمي لإنعاش القلب بشكل كبير من مفهومها الأصلي ليوم واحد مستهدف تعترف به بعض البلدان سنوياً، إلى مبادرة عالمية تمتد على مدار العام وتشمل العالم أجمع. وفي عام 2023، يستمر تطور اليوم العالمي لإنعاش القلب. ونظرًا لأن لكل دولة ومنطقة هدفها المحدد ومنطقة تحتاج إلى التركيز عليها لتعيش حياة أفضل، فإن شعار هذا اليوم لعام 2023 سيكون عالمياً – "بمقدور يدين إنقاذ حياة" - يمكن أن يصل إلى الجميع في جميع أنحاء العالم. وها قد حان دورك لجعله شعارك، وتكليفه مع المجتمعات المحلية! كما ستحدد كل منطقة الأمور التي تجعلها فريدة من نوعها وتصمم حملتها بطريقة مؤثرة، مع الهدف النهائي المتمثل في زيادة معدلات البقاء على قيد الحياة خارج المستشفى بسبب السكتة القلبية.

سلطت جائحة كوفيد-19 العالمية الضوء على الفوارق الصحية والمشاكل الناجمة عنها. وهذا هو السبب فيما يتعلق بتدريس الإنعاش القلبي الرئوي، إذ ينصح المركز المرجعي العالمي للإسعافات الأولية بما يلي:

- إذا جُهِز كل مشارك مدرب بدمية نظيفة ومعقمة بغية استخدامها في التدريب على الإنعاش القلبي الرئوي، فإن التعلم لم يتغير. وسيؤكد المدرب من أن كل متعلم يستخدم الدمية المخصصة له.
- إذا كانت هنالك دمية تدريب واحدة للإنعاش القلبي الرئوي متاحة لمتعلمين 2 أو 3، فلا يمكن ممارسة التهوية الاصطناعية. ويجب على المدرب أن يشرح التقنية، وأن يستخدم وسيلة مساعدة بصرية (ملصق أو شريحة ومقطع فيديو) أو ربما يعرضها على دميته المخصصة له. ويمكن إجراء ضغطات الصدر وإزالة الرجفان فقط على الدمية. وفي جميع الحالات، سيجري تنظيف الدمية بعد كل استخدام فردي.
- يجب تقديم إجراءين، الإجراء العادي في حالة انعدام وباء مع وجود قيود تتعلق بتنظيف الشعب الهوائية، والتحقق من تنفس المصاب، وكذلك غياب تهوية اصطناعية خلال فترة الوباء. وفيما يتعلق بالتهوية الاصطناعية، خاصة إذا لم تُمارَس، سيقوم المدرب بتذكير الطلاب بأهميتها خارج حالة كوفيد-19 ومع الأطفال كذلك.

يمكنك تكيف هذا وفقاً للوضع في بلدك ومعدل التطعيم. وللحصول على التفاصيل الكاملة، اقرأ دليل "استئناف تدريب الإسعافات الأولية" التي يقدمها المركز المرجعي العالمي للإسعافات الأولية بست 6 لغات.

## ما هي المواد المتاحة للجمعيات الوطنية؟

← أنشأ المركز المرجعي العالمي للإسعافات الأولية مجموعة أدوات خاصة باليوم العالمي لإنعاش القلب 2023. وهذه المجموعة من الأدوات متاحة على منصتنا الشبكية، إذ تركز على الإنعاش القلبي الرئوي. يمكن للجمعيات الوطنية استخدامها في هذه الفعالية العامة.

بالنسبة ليوم اليوم العالمي لإنعاش القلب 2023، تتضمن مجموعة الأدوات ما يلي:

- مذكرة إرشادية خاصة بالحدث
- ملصق رسمي لليوم العالمي لإنعاش القلب لعام 2023
- أصول وسائل التواصل الاجتماعي لمقاربة هذا الحدث
- فلتر انستغرام للاحتفال بهذا اليوم ونشره
- عدسات سناب شات لممارسة الإنعاش القلبي الرئوي في الواقع المعزز - بالشاركة مع [سناب شات](#)
- إطار صورة لليوم العالمي لإنعاش القلب
- نشرة إعلانية توضح كيفية إجراء الإنعاش القلبي الرئوي
- نشاط تلوين للأطفال

## – شعار: "الإنعاش القلبي الرئوي - بمقدور يدِين إنقاذ حياة"

يمكنك أيضًا العثور على مخرجات لجنة الاتصال الدولية للإنعاش للعام الماضي بالإضافة إلى مواد مجالس الإنعاش الوطنية والإقليمية [هنا](#)، وكلها متاحة باللغة الإنجليزية وبعض اللغات الأخرى، ومرتبطة حسب الدولة.

### ← تدريبات أساسية قصيرة على الإسعافات الأولية

تدريبات الإسعافات الأولية الأساسية القصيرة هي نشاط رئيسي مثالي لإحياء فعالية اليوم العالمي لإنعاش القلب. ونشجع مدربي الإسعافات الأولية على تدريب أكبر عدد ممكن من الأشخاص في نوبات تدريب قصيرة، باستخدام طرق تدريب مختلفة (التدريب على الدمى، وتعلم المحاكاة، ودراسات الحالة، والقيام بالأدوار). وإذا كان ذلك مناسبًا - اعتمادًا على القوانين المحلية والمواد المتاحة - يمكن أيضًا تضمين تعليم إزالة الرجفان الميكرو.

← لمزيد من التفاصيل، يرجى الرجوع إلى إرشادات المركز المرجعي العالمي للإسعافات الأولية لعام 2020.

## كيف تستعد لليوم العالمي لإنعاش القلب؟

### ← فريقك

- تحديد منسق محلي مسؤول عن تنسيق العملية ومتابعتها برمتها
- إشراك فريق من المتطوعين والموظفين قبل الحدث للتخطيط والإعداد، وكذلك خلال يوم الفعالية لأولئك الذين هم على استعداد لقيادة تدريبات أساسية قصيرة على الإسعافات الأولية
- تعيين الأشخاص المحوريين على جميع المستويات (الاتصال، اختيار المتطوعين ومتابعتهم، التدريبات، تصميم الأدوات، المسائل اللوجستية)
- استباق حلول هذا اليوم ببضعة أسابيع: ما هي الأنشطة التي ستنظمها؟ أين؟ وكيف؟ وما هي الأدوات؟ وهل أنشطتك ومواقعك وأدواتك في متناول الجميع؟ كيف يمكن تكييفها بشكل أفضل، إذا لم يكن الأمر كذلك؟
- شجع الأفكار ووجهات النظر الجديدة! اطلب واستخدم مدخلات من مجموعات سكانية متنوعة لأدوات الاتصال والأنشطة الخاصة بك.
- تسليط الضوء على الوعي الثقافي ووجهات النظر، من خلال تحدي الطرق الراسخة لتقديم الإسعافات الأولية، التي يمكن أن تجعل بعض الأشخاص يشعرون بعدم الارتياح، إذ قد يؤدي بك هذا الأمر إلى إعادة النظر في طريقة عملك.
- تأكد من سهولة الوصول إلى موقع الأنشطة الخاصة بك للجميع.
- تفضيل أنشطة النظر: فهي ستسمح للناس بالتفاعل والتعلم من بعضهم بعضًا.

بهذه الطريقة، سيضمن أقصى عدد من المتطوعين والتنسيق الجيد نجاح فعالية اليوم العالمي لإنعاش القلب.

### ← تاريخ الفعالية

- على الرغم من أن **16 أكتوبر** هو اليوم العالمي لإنعاش القلب، يختار البعض تنظيم هذا الحدث في تاريخ إغلاق آخر أو خلال نهاية الأسبوع. ويوصى أيضًا باختيار موقع الحدث وفقًا للعادات المحلية - على سبيل المثال في مدرسة خلال يوم غير دراسي، أو في مركز تسوق خلال عطلات نهاية الأسبوع، أو خلال تجمع محلي إذا كان ذلك مناسبًا، وما شابه ذلك.
- تأكد من أنك مفهوم: تجنب العامية والاختصارات واستخدم لغة بسيطة قدر الإمكان.
- إذا لزم الأمر ومتى أمكن ذلك، قم بتكييف نشاطك قليلاً مع احتياجات كل شخص على الفور، حتى يتمكن الجميع من المشاركة.
- شجع الجميع ليصبحوا متطوعين داخل جمعيتك الوطنية

### ← مواكبة إعلامية

يجب أن يكون حدثك معروفًا (وسائل الإعلام، شبكات التواصل الاجتماعي...) من أجل زيادة عدد المهتمين أو المدربين على الإنعاش القلبي الرئوي. وفيما يتعلق بالشبكات الاجتماعية، يوصى بذكر على لجنة الاتصال الدولية للإنعاش و اليوم العالمي لإنعاش القلب، وكذلك استخدام الهاشتاغ الأساسي **#WorldRestartaHeart** ، وإن أمكن، **#RestartaHeart** لضمان تتبع المقاييس وإمكانية مشاركة المحتوى. **ومن المهم أن يقوم المدربون ومدبرو التدريب بجمع بيانات عن عدد الأشخاص الذين جرى التواصل معهم، سواء كانوا مشاركين أو من خلال**

**الشبكات الاجتماعية.** ويمكن لهذه الأرقام أن تدعم حملات المناصرة المستقبلية وتقرير الفعالية. وتؤكد من أن اتصالاتك بعد الحدث متاحة للجميع ولا تتردد في إرسال الصور إلى الناس.

الجمعيات الوطنية مدعوة للاتصال بوسائل الإعلام الوطنية والمحلية (الصحافة والتلفزيون والويب والإذاعات) ولذا التعاون بين جمعية البحث العلمي (لجنة الاتصال الدولية للإنعاش) وأكبر منظمة إنسانية في العالم (الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر).

تجري إدارة حملة الاتصالات العالمية بشكل رئيسي على يد لجنة الاتصال الدولية للإنعاش، كما يجري نقلها بنشاط في أوروبا لدى مجلس الإنعاش الأوروبي. وقد ذكر الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر والجمعيات الوطنية بصفتهم شركاء في الفعالية على الصفحات المخصصة.

## ← ألعاب

رحلة مقترحة للإنعاش القلبي الرئوي: ستجد أدناه مثالاً مقترحاً لتنظيم اليوم العالمي لإنعاش القلب، بما في ذلك مواقف مختلفة، والتي يمكن أن تساعد في تنظيم الأحداث الخاصة بك. وللجمعيات الوطنية كامل الحرية في اختيار هذه الاقتراحات وتكييفها، أو إضافة أي اقتراحات إضافية.

## مثال حول النشاط

**المدة:** فردي أو ثنائي لمدة 55 دقيقة، مجموعة تضم أكثر من 4 أشخاص: لمدة ساعة ونصف

**الموقع:** الفضاء العام، كما يجب أن يتوافق الموقع المختار مع بعض المعايير:

- **المياه والكهرباء** في مكان قريب مع اتصال بالشبكة، إن أمكن ذلك
- **الرؤية:** مساحة يسهل الوصول إليها (بما في ذلك للأشخاص ذوي القدرة المحدودة على الحركة) مع وجود إقبال مهم محتمل (الأسواق، وشوارع المشاة، والمواقع السياحية...)
- **الطقس:** في حال جرت الفعالية بالخارج، عليك أن تخطط لمساحة مغطاة في حالة هطول الأمطار أو الحرارة الشديدة
- **وقوف السيارات:** توفير مكان لوقوف السيارات، إن أمكن ذلك
- **الامن:** اتصل بالبلدية أو السلطات المحلية لاحترام معايير السلامة والحصول على التراخيص اللازمة.

## المواد (تُحدَّد كمياً):

- حزمة أدوات مطبوعة
- مكبر الصوت
- ميكروفونات
- حاسوب وشاشة لعرض الفيديو
- هاتف محمول لعدسة سناب شات
- كاميرا
- بطانيات لوضع الدمى التجريبية وأجهزة إزالة الرجفان
- مطهر للمواد المستخدمة
- جل كحولي
- الدمى التجريبية/أجهزة إزالة الرجفان
- شهادات تقديرية
- قائمة الأجنحة المراد زيارتها
- قلوب ورقة صغيرة للقص
- نشرات إعلانية للفعالية
- أقلام
- أشياء أخرى

يتمركز المبدأ على أن يقوم كل مشارك بالالتفاف حول جميع الأجنحة المتعلقة بالإنعاش القلبي الرئوي، التي اقترحها الصليب الأحمر والهلال الأحمر، على أن يتأسس كل جناح واحد أو اثنان من المتطوعين أو الموظفين. ويكتسب المشاركون قلوباً ورقية صغيرة (نقاط) جرى قطعها نتاجاً لنجاحه/نجاحها، ويُمنح شهادة تقديرية في نهاية الدورة. والهدف هو الاستمتاع والفكرة هي زيادة الوعي.

### الخطوة الأولى: الترحيب (5 دقائق)

← قم بإعطاء قائمة بالأجنحة التي يود المشاركون زيارتها قصد الفوز بالهدايا والشهادة التقديرية

← اجمع أسماء المشاركين

← اعرض النشاط بسرعة

### الخطوة الثانية: الأجنحة (75 دقيقة)

- الجناح الأول: مشاهدة مقطع فيديو قصير عن اليوم العالمي لإنعاش القلب والإنعاش القلبي الرئوي، مع تصفح الكتيب (5 دقائق) - يربح المشاركون بذلك قلبين ورقيين
- الجناح الثاني: دورة قصيرة للإنعاش القلبي الرئوي بقيادة مدرب، مع دمية تجريبية واستخدام جهاز مزيل الرجفان الخارجي (30 دقيقة) - يربح المشاركون بذلك 4 قلوب ورقية
- الجناح الثالث: ممارسة الإنعاش القلبي الرئوي مع إيقاع الموسيقى، يمكننا التنافس لمعرفة من هو الأفضل! (5 دقائق) - يربح المشاركون بذلك قلبا ورقيا
- الجناح الرابع: اجعل المشاركين يتدربون على استخدام الواقع المعزز مع عدسة سناب شات (من 5 إلى 15 دقيقة) - يربح المشاركون بذلك قلبين ورقيين
- الجناح الخامس: إطار الصورة المخصصة للإنعاش القلبي الرئوي: فلترسم ابتسامة عريضة على محياك لمشاركة هذه الذكرى على الشبكات الاجتماعية (5 دقائق) - يربح المشاركون بذلك قلبا ورقيا

### الخطوة الثالثة: شهادات/هدايا ومعلومات عن أنشطة الصليب الأحمر/الهلال الأحمر (10 دقائق)

← يتحقق الميسر من عدد الأوراش التي أكملها كل مشارك، ويحسب قلوبهم الورقية المصغرة للحصول على درجاتهم (نصيحة: احتفظ بقلوب الورق المصغرة لاستخدامها بعدئذ)

← يصدر الميسر الشهادة ويعطي الهدايا

← يقترح الميسر على المشاركين التقدم للحصول على تدريب أو أن يصبحوا متطوعين، مع تقديم مطوية إعلانية أو عنوان الموقع الإلكتروني للجمعية الوطنية.

اعتمادًا على نسبة المشاركة وعدد المجموعات في الموقع، يجب أن يتحلى الميسرون بالمرونة ويحيطوا علما بكيفية إدارة الحشد. وهذا هو السبب في أنه من المستحسن أن يكون هناك "خبير" في الموقع لتقييم احتياجات كل مجموعة، خاصة بالنسبة للفعاليات في الأماكن العامة. ويمكن تنظيم الحدث في مكان مغلق مثل المدرسة ودار التقاعد ومركز اجتماعي وما إلى ذلك.

### ما الرابط بمجالس الإنعاش؟

في [صفحة اللجنة الاتصال الدولية للإنعاش](#)، يمكنك العثور على قائمة بمجالس الإنعاش الإقليمية (مجلس واحد في كل قارة). والجمعيات الوطنية مدعوة للتواصل مع هذه الكيانات أو مجلس الإنعاش الوطني التابع لها، لتنظيم الأنشطة المشتركة حتى يكون لها تأثير أكبر. ويمكن لمجالس الإنعاش التواصل أيضًا مع أعضاء الجمعية الوطنية التابعة سواء للصليب الأحمر أو الهلال الأحمر قصد إشراكهم في الحدث الخاص بهم. وإذا لم يكن لدى بلد ما مجلس للإنعاش، فلا يزال بإمكان الجمعية الوطنية التابعة للصليب الأحمر أو الهلال الأحمر تنظيم الحدث والترويج للموضوع.

يمكنك العثور على قنوات التواصل الاجتماعي للجنة الاتصال الدولية للإنعاش واليوم العالمي لإنعاش القلب على:

- الإنستغرام: @worldrestartaheart
- الفيسبوك: World Restart a Heart
- تويتر: World\_RAH
- لينكدين: World Restart a Heart

يجمع المركز المرجعي العالمي للإسعافات الأولية البيانات في اليوم العالمي لإنعاش القلب من خلال استبيان مشابه لتقرير اليوم العالمي للإسعافات الأولية المرسل إلى الجمعيات الوطنية.

يظل المركز المرجعي في خدمتكم إذا احتجتم إلى أي مشورة إضافية أو إذا كنتم ترغبون في مشاركة أدوات اليوم العالمي لإنعاش القلب الخاصة بكم. وتحظى جميع التعليقات أو الاقتراحات أو الملاحظات، الهادفة إلى تحسين الممارسة، دوماً بتقدير كبير.

المركز المرجعي العالمي للإسعافات الأولية  
الاتحاد الدولي لجمعيات الصليب الأحمر والهلال الأحمر  
الصليب الأحمر الفرنسي  
21 rue de la Vanne | 92120 | Montrouge | France  
الهاتف: +33 (0) 1 44 43 14 46  
البريد الإلكتروني: [first.aid@ifrc.org](mailto:first.aid@ifrc.org)



<http://www.globalfirstaidcentre.org>