

# تَقَبَّلْتِ الرَّفَاقِيَّةَ وَتَطَوَّرْتِ الْمَرْوَنَةَ وَالْإِسْعَافَاتِ الْأَوَّلِيَّةَ

توجيه ودعم وأنشطة لتعزيز مهاراتك وثقتك وتواصلك

قوة  
اللطيف

بالتعاون مع



AVIVA

## 6 نصائح في المرونة

يمكن لهذه النصائح أن تهيئك أنت وعائلتك حتى تتمكن من التعافي بشكل أفضل عندما تواجه موقفاً صعباً



### الاسترخاء

استرخ بالطريقة التي تناسبك مثل القيام بأعمال البستنة وقراءة كتاب وممارسة اليقظة الذهنية.



### التفكير

فليكن التفكير بحالك وبما يحدث وبشعورك تجاه الأشياء



### المسؤولية

تحمل مسؤولية صحتك العقلية ورفاهيتك ومرونتك



### الترويح عن النفس

مارس التمارين الرياضية بانتظام واستمتع



### إعادة التزود بالطاقة

اتبع نظام غذائي صحي، وامتنك الوعي حول تناول الكحول



### العلاقات الشخصية

ابن علاقات داعمة مع الأصدقاء والعائلة عن طريق الهاتف أو عبر الانترنت. اعلم لمن تلجأ أو مع من تتكلم إذا مررت بأوقات صعبة

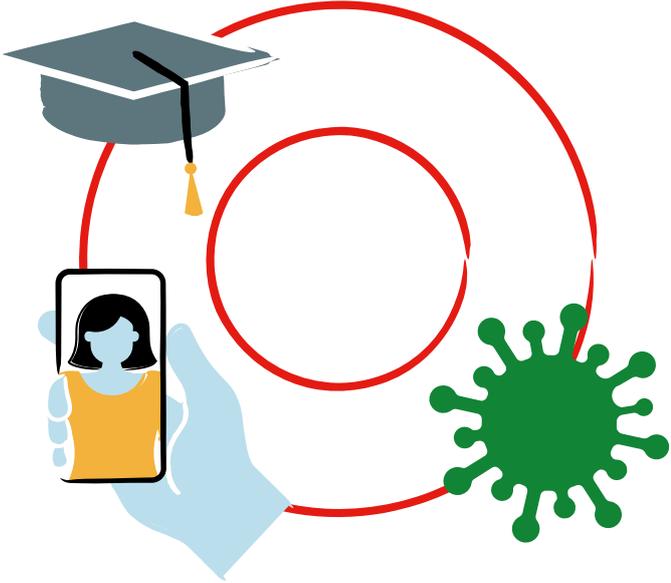


## دوائر التحكم

قد يعني القلق أو الشعور بالتوتر بأنك لا تملك إلا القليل من التحكم في الموقف أو في كيفية تغييره. الشعور بعدم الثقة أو اليقين قد يمنعك من القيام بالعديد من الأشياء التي كان من الممكن لها أن تساعدك على الشعور بقلق أقل.

يتم استخدام دوائر التحكم من قبل العديد من الأشخاص وهي طريقة مجربة ومختبرة للشعور بمزيد من التحكم في الموقف. هذا يعني أنه يمكنك التركيز على ما يمكنك فعله وليس على ما لا يمكنك فعله.

يمكن أن يبدو كل شيء غير مؤكد بعض الشيء في الوقت الحالي. إحدى طرق المساعدة هي عن طريق التركيز على الأشياء التي يمكننا التحكم بها.



**2.** ارسم كل الأشياء التي تقلقك ولكن لا يمكنك التحكم فيها خارج الدائرة



**1.** ارسم دائرتين على ورقة



**4.** فكر في شيء واحد يمكنك القيام به لتخفيف أحد هذه المخاوف المركزية



**3.** ارسم كل ما يمكنك التحكم به داخل الدائرة المركزية



## سبع أنشطة سهلة لليقظة الذهنية قد تستمتع بها بشكلٍ مدهش

لا تنطوي أنشطة اليقظة على أكثر من التواجد الكامل والمشاركة في اللحظة وإدراك أفكارنا ومشاعرنا دون الحكم عليها أو الانشغال بها كثيراً.

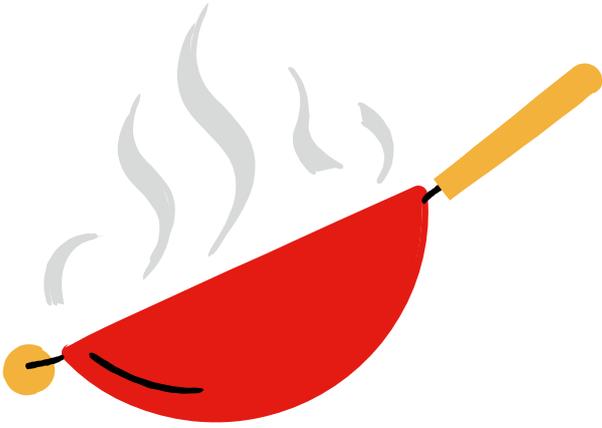
### 1. تطبيق اليقظة الذهنية

تحتوي العديد من التطبيقات على نصوص برمجية بسيطة مدهلة والتي توجهك إلى:

- التركيز على تنفسك
- ملاحظة أحاسيس جسديك
- قبول ما سوف يجول في عقلك
- الاعتراف بأفكارك بدون أن تحكم عليها



خيارات سريعة 3 و5 و7 دقائق يمكن القيام بها في أية استراحة عمل. يمكنك اختيار الجلسات لاحتياجات معينة على سبيل المثال تقليل القلق أو الاكتئاب أو تحسين التركيز والنوم.



### 2. الطبخ

لاحظ الرائحة والملمس من مكونات الطبخ الأولية. ركز على دقة المهام المتكررة مثل التقطيع والتحرك. تعرّف على طعم ورائحة الأطعمة المختلفة أثناء طهوها. اشرك العائلة وجدد التواصل معهم

### 3. الرقص

هو ببساطة أن تقوم بالرقص وكأن أحداً لا يشاهدك!

لاحظ كيف هو مزاجك؟

ما هي الأغنية التي سلبت لُبك في الماضي ما هو ذلك المزاج؟

ارقص كيفما تريد، بدلاً من الرقص بحسب ما يبدو جيداً تحسس الإيقاع!

لاحظ كيف تجعلك الأصوات والكلمات (إن وجدت) تشعر





#### 4. البستنة

تحسس قوام التربة وخشونة الحشائش أو نعومة الأزهار.

استنشق روائح العشب الطري والريح.

انظر إلى الألوان والقوام والأنماط المتغيرة للنباتات والزهور.

استمع إلى أصوات الطيور وجزازات العشب وصوت ري المزروعات.

#### 5. اليوغا

يوجد العديد من التطبيقات ومقاطع الفيديو عبر الإنترنت للاختيار من بينها لجميع مستويات القدرة والتركيز والأهداف.

- حيوية / استرخاء
- مشاكل الركبة / الظهر
- القوة / المرونة / التوازن
- مناسب للأطفال

أول الاهتمام لجسدك. أي جزء يشعر بالرضا وأي جزء لا يشعر به؟ هل أصبح تنفسك خفيفاً؟

لاحظ التأثير على جسدك عندما يلتقي بالحصيرة. هل تشعر به خفيفاً أم ثقيلًا؟

اعترف بالشعور الذي تجعلك الحركات المختلفة تشعر به. هل أنت محبط، أم فخور أم مصمم أم تشعر بالارتياح؟



#### 6. أي تمرين

كن واضحاً حول ما تريد التركيز عليه قبل أن تبدأ.

لاحظ الأحاسيس مثل احساسك بالنسيم أو الشمس على جسدك.

ركز على عضلاتك. كيف تشعر بها وهي تنقبض؟ هل يمكنك أن تشعر بإفراز حمض اللاكتيك؟

كيف تشعر بعد ذلك؟ هل أنت منتعش وحيوي أم مسترخي؟



#### 7. كن ممتناً

اكتب ما أنت ممتن له. لا تحتاج إلى دفتر يوميات - قصاصات ورق موضوعة في صندوق ستقي بالعرض.

التذكيرات هي طريقة رائعة للبدء. يمكنك العثور على الكثير من الإلهام عبر الإنترنت للمساعدة، مثل:

- ما الذي جعلك تضحك اليوم؟
- ما أكثر شيء تحبه في أحد أفراد الأسرة؟
- ما أكثر ما استمتعت به اليوم؟
- أخطط هذا الأسبوع للعيش بهذه القيم الثلاث ...
- بحلول موعد النوم، أريد أن أشعر بالفخر من ...



# الثقة في اتخاذ القرارات

يوضح الرسم البياني أدناه كيف يمكنك أن تكون واثقاً عند اتخاذ القرارات.

## 1. بماذا أشعر؟

اكتب ما تشعر به حيال اتخاذ هذا القرار.

## 2. ما الذي يمنعني من اتخاذ القرار؟

تذكر أن تفعل ما هو أفضل لك، وليس للآخرين. ما هذا؟

## 3. ما هي الجوانب الإيجابية والسلبية في

### هذا القرار؟

اكتب كل الأسباب المؤيدة والمعارضة لما تفكر في القيام به. استخدم هذه الطريقة لتقرر ما يجب القيام به.

## 4. تعرّف على مخاوفك

من الطبيعي أن تقلق بشأن إجراء تغييرات. قل لنفسك أنك ستتخذ قراراً.

## 5. ضع حداً زمنياً

امنح نفسك الوقت الكافي لاتخاذ قرار جيد - ولكن أيضاً ضع حداً زمنياً لاتخاذ القرار

## 6. فكر في قرارك

ما الذي كان سهلاً أو صعباً في اتخاذ هذا القرار؟ ما الذي ستفعله بشكل مختلف في المرة القادمة

اكتب كيف يمكنك استخدام الخطوات المذكورة أعلاه في المستقبل.

# حل المشكلات

1 في بعض الأحيان قد تبدو المشاكل كبيرة لدرجة أنه من الصعب معرفة من أين تبدأ.



2 قسّم المشكلة إلى أجزاء أصغر

على سبيل المثال، يمكن تقسيم الذهاب للتسوق إلى: عمل قائمة، وترتيب وسيلة النقل، وتجهيز ما يكفي من الحقائب



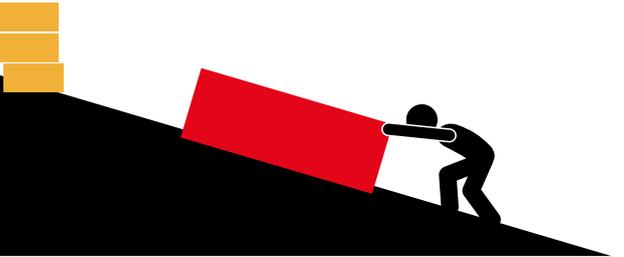
3 يمكنك حل المهام الصغيرة بسرعة وسهولة أكبر



4 يمكنك بعد ذلك حل المشكلة برمتها بسهولة أكبر



5 فكّر في المشكلة حينما يكون التفكير وسيلة للمساعدة.  
كيف يمكنك تفكيكها؟



# التأقلم مع التغيير

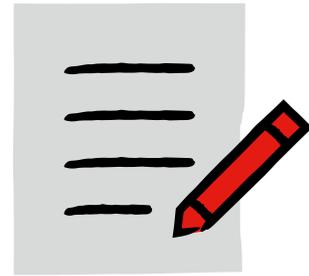
1. فكّر في أحد التغييرات التي حدثت لك مؤخراً في حياتك



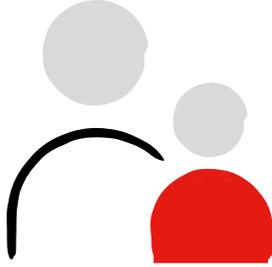
2. اكتب كل المشاعر الإيجابية والسلبية التي كانت لديك



3. فكّر في سبب شعورك بذلك

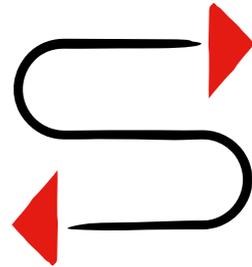


4. فكّر في كل الأشخاص والموارد التي لديك يمكن أن يساعدك ذلك على التأقلم مع التغييرات

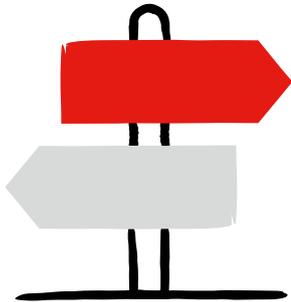


يمكن أن يشمل ذلك الأصدقاء أو العائلة أو الأطباء أو الإنترنت أو التلفزيون

5. كيف سيساعدونك على التأقلم بشكل جيد مع المزيد من التغييرات؟



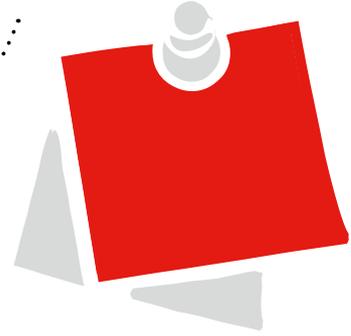
6. ما الذي قد تفعله بشكل مختلف في المستقبل؟



# مهارات التأمل

يساعدنا التأمل في نجاحاتنا على التأقلم بشكل أفضل.  
إليك طريقة لمساعدتك على القيام بذلك

1. اكتب ما حققته اليوم.

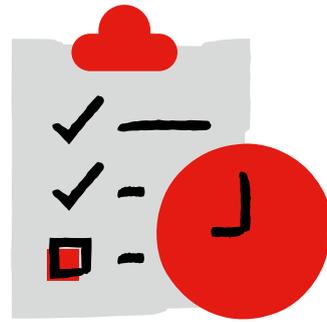


2. والآن اكتب ما تريد تحقيقه غداً والأسبوع المقبل.  
يمكن أن تكون هذه الأهداف كثيرة أو قليلة حسب رغبتك

الجمعة	الخميس

3. راجع ملاحظتك في الصباح لتذكيرك بما  
تريد تحقيقه

4. تأمل مرة أخرى في نهاية الأسبوع  
كيف تغيرت خططك؟



كيف ستساعدك هذه الطريقة على تحقيق أهدافك؟

يمكنك استخدام ذلك للمساعدة في اختيار مهارات جديدة للتعلم، أو مجموعات قد ترغب في الانضمام إليها. كيف سيساعدك ذلك على معرفة طبيعة هذه الوسائل؟

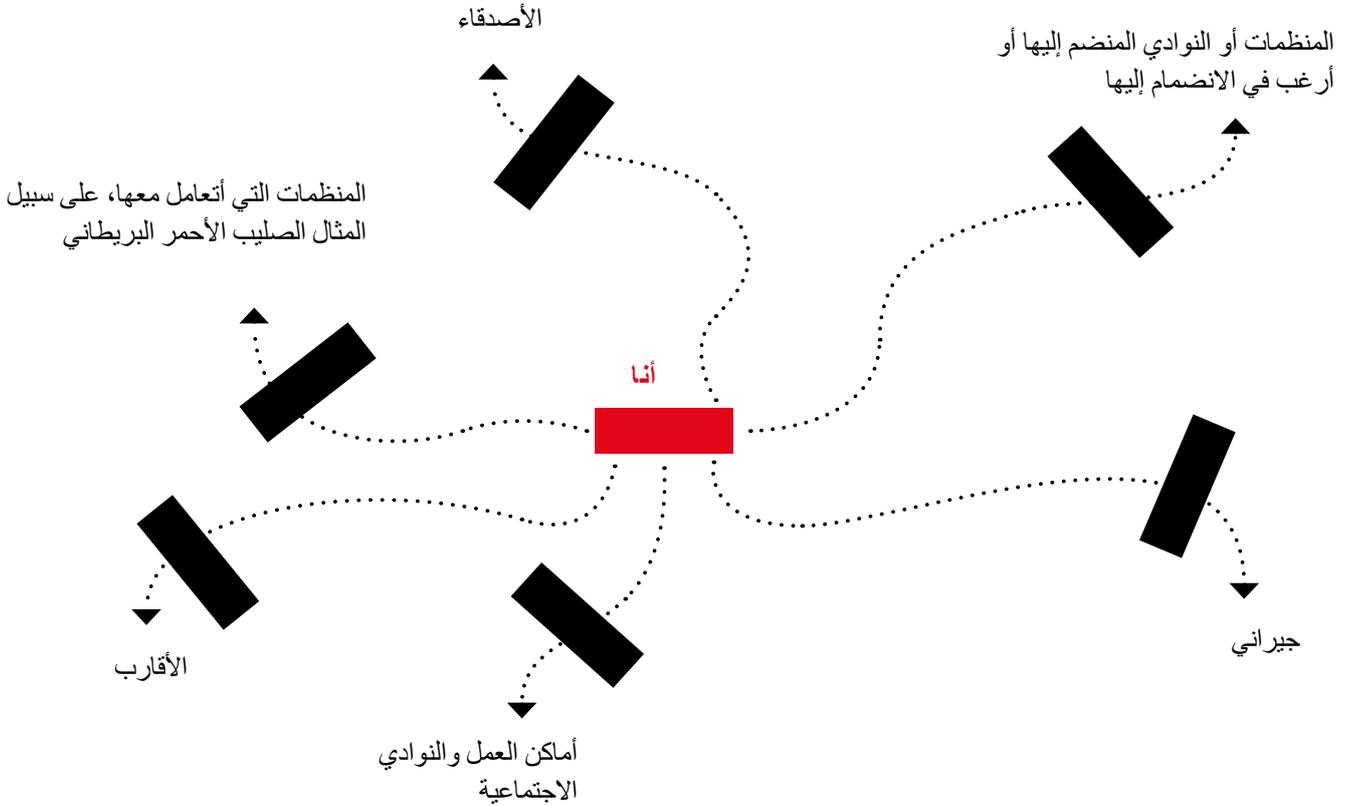
# الثقة: التواصل مع الآخرين

نحن نعرف الكثير من الأشخاص الذين يمكنهم مساعدتنا، أو الذين يمكننا مساعدتهم عندما يتعرضون لمعاناة.

اكتب أسماء الأشخاص الذين تتصل بهم.

ماذا يفعلون

كيف يمكنك متابعة التواصل معهم؟



فكر في كيفية مساعدة هؤلاء الأشخاص لك.  
ثم اكتب كيف تساعدك.

من تود أن تقابل من غيرهم  
كيف يمكن أن تساعدك علاقاتك؟  
ماذا يمكنك أن تفعل لمساعدتهم على مقابلتك؟

## طرق أخرى يمكنك من خلالها التواصل مع مجتمعك

هناك العديد من الطرق التي يمكنك من خلالها المشاركة وإظهار ما يمكنك القيام به. وهنا بعض الأمثلة. قد ترغب بتجربة أشياء مع الآخرين، مثل الطهي والمشاركة مع جيرانك، أو صنع شيء مثل وسادة أو لعبة خشبية. كيف سيكون شعورك عندما تصنع شيئاً ما ثم تشاركه مع الآخرين؟



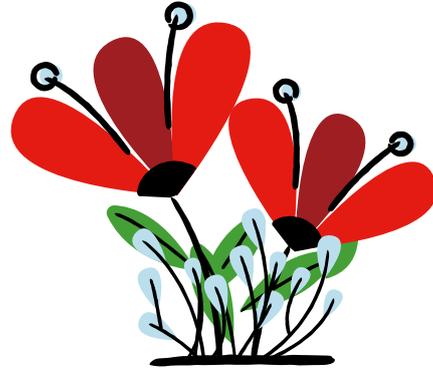
### اصنع دمية تيدي كدمية إصابة

يتم صنع دمي الإصابات من قِبل متطوعين ويتم تقديمها للأطفال في المستشفيات أو للذين ليس لديهم ألعاب. يمكنك الاتصال بالصليب الأحمر لإرساله إلى شخص يحتاجه كما يمكنك الحصول على معلومات حول كيفية صنع دمية. يمكنك صنع أشياء أخرى مثل القبعات أيضاً.

### التواصل من خلال الطبيعة

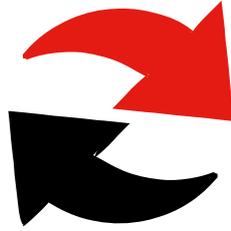
أثناء المشي، أو عندما تكون في حديقتك أو تنظر ببساطة من نافذتك، احتفظ بصورة حول ما يمكنك رؤيته. يمكنك رسم النباتات أو الحيوانات التي رأيته ومحاولة معرفة أسمائها الصحيحة، على سبيل المثال.

عند النظر إلى الطبيعة، فكر فيما تشعر به؟ ماذا تلاحظ؟ كيف يمكن لهذا أن يساعد الآخرين من حولك على الشعور بأنهم أكثر ارتباطاً بالمجتمع وكيف يمكنك إيصال ذلك؟



### إعادة استخدام وإعادة تدوير إلى منتجات أفضل

انظر في أشياءك القديمة - هل هناك أية أشياء لم تعد بحاجة إليها ويمكنك أن تقدمها للمؤسسات الخيرية؟ إعادة تدوير الأشياء هو عمل لطيف يمكن أن يمنحك الرضا. أو يمكنك إعادة استخدام أغراضك - هذا هو المكان الذي تأخذ فيه شيئاً قديماً يعود لشخص آخر وتحوله إلى شيء جديد. يمكنك تعلم مهارات جديدة وحتى مشاركة الأغراض مع الأصدقاء والعائلة.



### استخدم باقي الصفحة لتدوين الطرق الأخرى التي يمكنك من خلالها التواصل مع الآخرين

استخدم هذا المربع لتدوين بعض الأفكار حول كيفية دعم الأشخاص الذين يعيشون بعيداً

استخدم هذا المربع لذكر بعض الأماكن التي يمكنك التطوع فيها ببعض من وقتك (على سبيل المثال التطوع الشخصي أو عبر الهاتف أو عن طريق عمل شيء ما)

استخدم هذا المربع لسرد الطرق التي يمكنك من خلالها دعم الآخرين محلياً

استخدم هذا المربع لكتابة المزيد من الخيارات أو المجموعات في منطقتك المحلية

# تعلم مهارات الإسعافات الأولية

ستظل هناك حاجة إلى المهارات الأساسية المنقذة للحياة حتى أثناء تفشي فيروس كورونا. من خلال تعلم الإسعافات الأولية، إذا تعرضت لوقوع حادث في المنزل، يمكنك مساعدة عائلتك وربما يمكنك بذلك تخفيف الضغط عن خدمتنا الصحية المزدهمة.

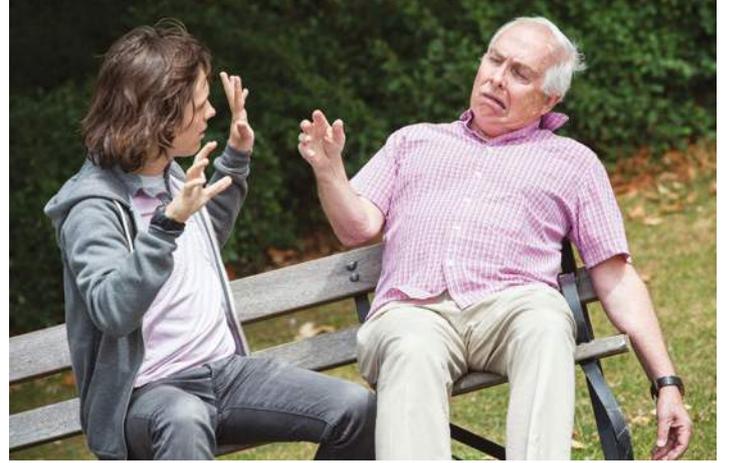
## مساعدة شخص لديه سكتة دماغية

1. اتصل بالرقم 999.  
اطلب سيارة إسعاف

اعطِ المجيب على الاتصال اسمك  
وعنوان موقعك.



2. تأكد من جلوس الشخص المريض  
بشكل مريح ومنحه الطمأنينة  
المستمرة أثناء انتظار سيارة  
الإسعاف.



للتحقق مما إذا كان شخص ما يعاني من سكتة دماغية، قم **بسرعة** بإجراء الاختبار.

**وجه:** هل يوجد ضعف في جانب واحد من وجهه؟  
**ذراع:** هل يمكنه رفع كلا الذراعين؟  
**سرعة:** هل يسهل فهم كلامه؟  
**وقت:** للاتصال بالرقم 999

التصرف الأساسي  
اتصل بالرقم 999

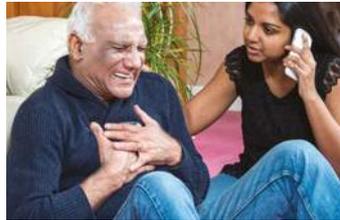
## مساعدة شخص لديه نوبة قلبية

1. اتصل بالرقم 999.  
اطلب سيارة إسعاف.

اعطِ المجيب على الاتصال اسمك  
وعنوان موقعك.



2. تأكد من جلوس الشخص المريض  
بشكل مريح ومنحه الطمأنينة  
المستمرة أثناء انتظار سيارة الإسعاف.



قد يكون لديه ألم في الصدر شبه مستمر.  
قد يمتد هذا الألم إلى ذراعيه، وعنقه، وفكه، ظهره أو معدته.

كن هادئاً، يمكنك المساعدة

حاول أن تبقى هادئاً فمن شأن ذلك أن  
يشجعه على الهدوء أيضاً وقد يساعده.

التصرف الأساسي  
اتصل بالرقم 999

## مساعدة شخص ما يعاني من الاختناق

1. شجعه على السعال

2. اثنيه للأمام وقم بما يصل إلى خمس ضربات على الظهر

3. إذا كان لا يزال يعاني من الاختناق، فقم بما يصل إلى خمس دفعات في البطن: امسك حول الخصر واسحب للداخل وللأعلى فوق السرة

4. إذا استمر في الاختناق، اتصل بالرقم 999. كرر الخطوات لحين وصول المساعدة



كن هادئاً، يمكنك المساعدة  
قد تشعر بالخوف لكن تصرف بسرعة.

التصرف الأساسي  
القيام بضربات على الظهر

## مساعدة شخص ينزف بغزارة

1- قم بالضغط على الجرح بواسطة أي شيء متوفر بغرض إيقاف أو إبطاء تدفق الدم

2- اتصل بالرقم 999\*

3- استمر بالضغط على الجرح لحين وصول المساعدة



كن هادئاً يمكنك المساعدة  
يحتاج هذا الشخص إلى مساعدة سريعة

التصرف الأساسي  
الضغط على الجرح

\*إذا كنت قادراً على ترتيب نقل آمن إلى المستشفى ويبدو أمراً جيداً بحد ذاته، فقم بذلك لتقليل الضغط على خدمات الإسعاف لدينا.

# الأعراض اليومية التي يمكنك استخدامها للإسعافات الأولية في المنزل

هناك العديد من الطرق البديلة التي يمكنك من خلالها تقديم علاج الإسعافات الأولية باستخدام الأعراض اليومية العادية.



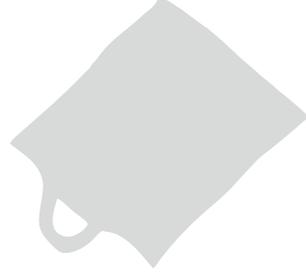
## الحروق

برّد مكان الحرق بالماء الجاري ...

... أو أي سائل بارد، مثل العصير أو البيرة أو الحليب. الهدف هو تبريد المنطقة بأسرع ما يمكن، باستخدام أي سائل بارد متاح. تذكر: يجب تبريده لمدة 10 دقائق على الأقل حتى يكون العلاج فعالاً.

استخدم كيس بلاستيك نظيف أو ورق تغليف أو كيس شظيرة / فريزر ...

أو ما شابه ذلك لتغطية الحرق بمجرد تبريده. لن تلتصق هذه الأنواع من المواد بالحرق وستخلق حاجزاً لوقف الالتهاب. الأكياس البلاستيكية مفيدة بشكل خاص في تغطية اليد أو القدم المحترقة.



## النزف بغزارة

إذا لم يكن لديك ضمادات للضغط على الجرح ...

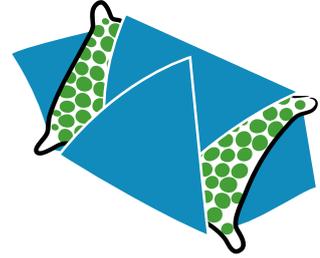
... استخدم قميصاً أو منشفة مطبخ أو يمكن حتى استخدام اليد. يمكن استخدام كل هذه المواد للضغط على الجرح وإيقاف أو إبطاء تدفق الدم.



## إصابة في الرأس

إذا لم يكن لديك كيس ثلج ...

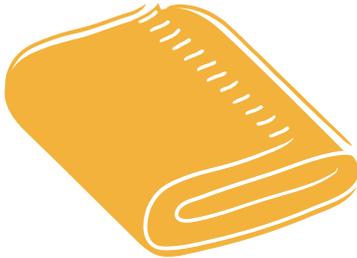
... استخدم كيساً من البازلاء المجمدة ملفوفاً في منشفة لتبريد المنطقة المصابة.



## عظم مكسور

إذا كنت لا تعرف نوع البطانة التي يجب استخدامها لدعم العظم المكسور...

... استخدم الملابس أو البطانيات أو ببساطة امسك الجزء المصاب بنفسك.



## الإسعافات الأولية في متناول يدك

ادعم تعلمك للإسعافات الأولية وحافظ على تحديث مهاراتك من خلال تطبيق الإسعافات الأولية للصليب الأحمر البريطاني وتطبيق الإسعافات الأولية للأطفال والرضع.

تمتلى هذه الأدوات الأساسية بمقاطع فيديو ورسوم متحركة ونصائح مفيدة، إلى جانب اختبارات الإسعافات الأولية لاختبار معلوماتك.

\*التطبيقات متاحة حالياً باللغة الإنجليزية فقط

## نزل التطبيق:



## أنشطة التلوين

يستمتع العديد من الأشخاص بأنشطة التلوين كشيء مهدئ يمكن القيام به إما بمفردهم أو بمشاركته مع الأصدقاء والعائلة. إليكم صورتان من تاريخ الصليب الأحمر لكي تكملوهما.

متى تعتقد أنه تم صنع كلا الملصقين ولماذا؟ اكتب أفكارك حول كيفية ارتباط الصور بمواقف في العالم اليوم، وما هي أفكارك عنها. كيف يساعدك تلوين الصور على الشعور بالارتباط بأحداث الماضي واليوم؟



اكتب أفكارك هنا...

---

---

---

---

---

---



# فيروس كورونا: كيف تتبع نهج المهدي للتوتر والقلق

هذه أوقات عصيبة وغير مؤكدة بالنسبة لنا جميعاً، ولكن هناك طرقاً بسيطة لتكون لطيفاً بالتفكير مع عقلك.

نهج المهدي هو اختصار مفيد طوره فريق الصحة النفسية والعقلية التابع للصليب الأحمر البريطاني. سيمكّنك استخدامه من تذكر بعض الخطوات الصحية التي يمكنك اتخاذها بسهولة عندما تشعر أنت أو أي شخص تعرفه بالقلق أو العجز حيال الوضع الحالي.

# المهدي

المعنى:

**خذ بعين الاعتبار: (ترجمة)** الخطر المحتمل على احتياجاتك ورغبات الآخرين الفريدة

**الإقرار: (ترجمة)** أن الناس يأتون من مجموعة من الخلفيات والخبرات، احترام التنوع

**استمع (ترجمة)** استمع بتعاطف

**تدبر: (ترجمة)** الموقف من خلال تعزيز الكرامة والاحترام والخصوصية

**تمكين: (ترجمة)** اتخاذ القرار من خلال توفير المعلومات ذات الصلة وتسهيل الاختيار

**المصدر: (ترجمة)** من خلال وضع لافتات أو علامات لمزيد من الدعم وتذكر احتياجاتك الخاصة

فكر في شيء ستفعله قريباً. كيف يمكن أن يساعد استخدام إطار العمل "مهدي" في جعلك أكثر ثقة بشأن سير الأمور بشكل جيد؟ اكتب ذلك وانظر إليه مرة أخرى لتذكير نفسك دائماً كيف سيساعدك هذا على إدارة الموقف بشكل جيد.

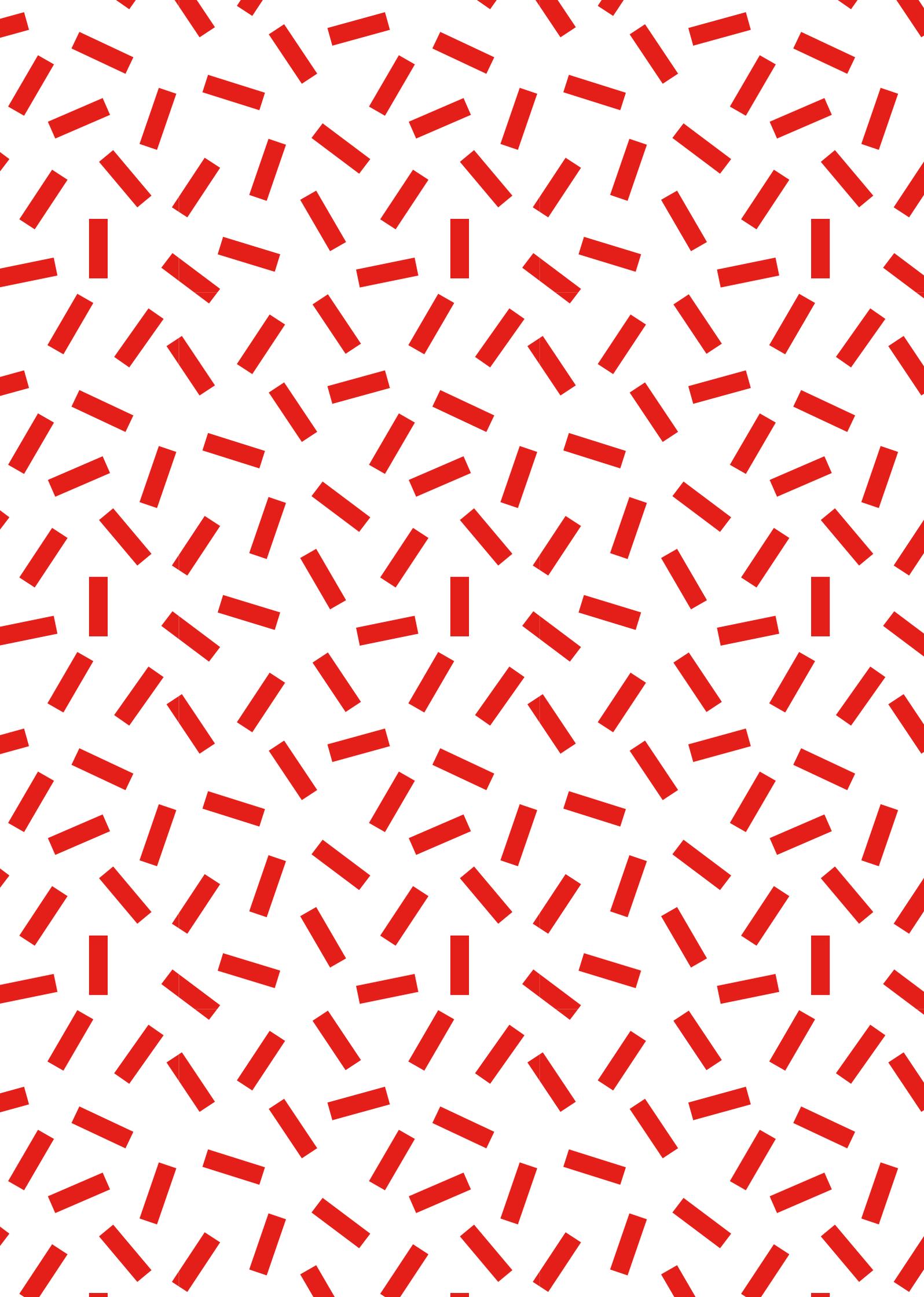
## بحث كلمة

تتعلق جميع الكلمات الواردة أدناه بالعناصر الموجودة في هذه المجموعة أو التي يساعد بها الصليب الأحمر البريطاني في المملكة المتحدة. تعرف على ما إذا كان يمكنك العثور عليها في البحث عن الكلمات - وأين يمكنك معرفة المزيد عنها في هذه المجموعة أو عن طريق الاتصال بالصليب الأحمر البريطاني

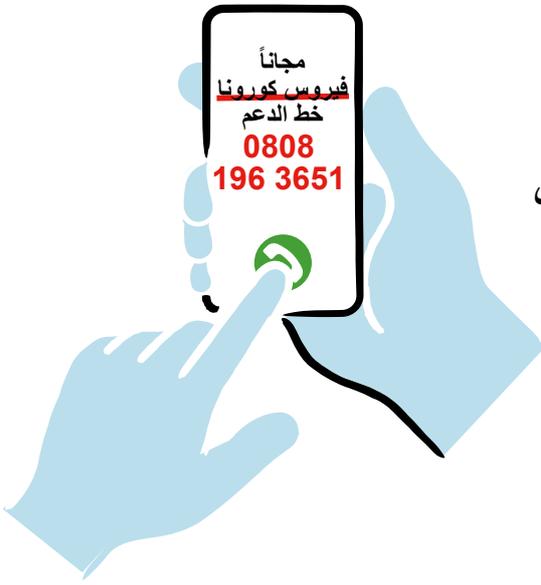
F	T	S	S	U	P	P	O	R	T	G
I	E	N	U	I	O	N	T	L	D	N
R	E	D	C	R	O	S	S	Y	G	I
S	M	R	T	E	D	T	T	C	N	E
T	D	O	Z	D	I	I	G	O	I	B
A	O	R	B	L	L	U	M	N	N	L
I	O	C	I	I	W	Q	H	N	I	L
D	F	B	B	B	L	H	G	E	A	E
F	L	O	O	D	S	O	X	C	R	W
A	M	I	G	N	A	H	C	T	T	P
E	C	N	E	I	L	I	S	E	R	R

- Birds (ترجمة)
- Changi (ترجمة)
- Connect (ترجمة)
- First Aid (ترجمة)
- Floods (ترجمة)
- Food (ترجمة)
- Mobility (ترجمة)
- Red Cross (ترجمة)
- Resilience (ترجمة)
- Support (ترجمة)
- Training (ترجمة)

عندما تنتهي من البحث عن الكلمات، اكتب ثلاث كلمات من القائمة التي تعجبك أكثر، ثم اكتب خمس طرق يمكنك من خلالها معرفة المزيد عنها أو محاولة القيام بها. ثم انظر إلى الوراء في نهاية الأسبوع لترى ما أنجزته.



## بمن تتصل



يقدم خط دعم الصليب الأحمر البريطاني الدعم بأكثر من 200 لغة، ويدعم الأشخاص الذين يشعرون بالوحدة والقلق والذين يجدون صعوبة في الحصول على الطعام أو الدواء في المملكة المتحدة.

اتصل بخط الدعم المجاني للحصول على المشورة بشأن دعم الصليب الأحمر البريطاني، بما في ذلك منطقتك المحلية

أو فقط اتصل للردشة

يفتح من الساعة 10 صباحاً حتى 6 مساءً كل يوم - مجاني وسري

## تحدث اليوم مع المتطوعين الودودين

فيما يلي بعض المجالات التي يمكننا مساعدتك فيها

- الشعور بالوحدة
- الدعم في المنزل
- المشاكل المالية
- استئجار كرسي متحرك

لمزيد من الأنشطة والمعلومات للمساعدة في بناء الثقة ومهارات التأقلم وتحسين صحتك، قم بزيارة:

[redcross.org.uk/wellbeing-support](https://www.redcross.org.uk/wellbeing-support)

ورش عمل مجانية رقمية وهاتفية وجهاً لوجه حول الرفاهية\* تتيح لك فرصة التواصل مع الآخرين وتعلم مهارات جديدة، يرجى إرسال بريد إلكتروني إلى [redcrosseducation@redcross.org.uk](mailto:redcrosseducation@redcross.org.uk) أو اتصل بفريقنا لمعرفة المزيد:

0344 412 2734

يمكنك أيضاً أن تسأل الفريق عن جلسات الإسعافات الأولية المجانية التي يقدمها الصليب الأحمر البريطاني وجهاً لوجه.

لحضور دورات تدريب الصليب الأحمر - يرجى الاتصال على الرقم 0344871800

اتصل بـ **NHS 111** للاهتمامات الطبية اليومية

اتصل بالرقم **999** في حال الطوارئ

\*تتوفر ورش العمل الخاصة بالصحة والرفاهية لدينا حالياً باللغة الإنجليزية فقط.

قوة  
اللطيف