

# الإسعافات الأولية

## لتنظيف الأنف



# الإسعافات الأولية

## لنزيف الأنف



كن هادئًا واذكر ربك. ✓



لا تتوتر ولا تخف

ولا تتحرك كثيرا

# الإسعافات الأولية

## لنزيف الأنف



اضغط على فتحتي أنفك بإصبعيك

ضغطا خفيفا لمدة عشر دقائق.

# الإسعافات الأولية

## لنزيف الأنف



اجلس في وضع مستقيم



لا تنحني إلى الخلف

ولا ترفع رأسك لأعلى



أكاديمية

فرسان و زهور

جيل يُعد ... للأثر يمتد



[@ForsanwaZohorAcademy](https://www.t.me/ForsanwaZohorAcademy)



[@ForsanwaZohorAcademy](https://www.facebook.com/ForsanwaZohorAcademy)