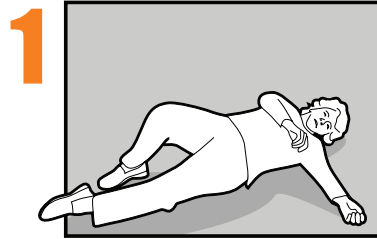
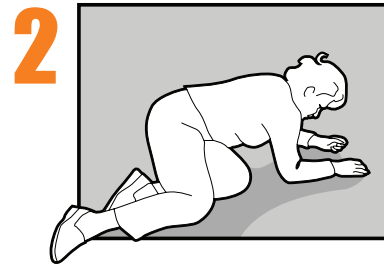


跌倒後怎樣幫助自己從地上起來

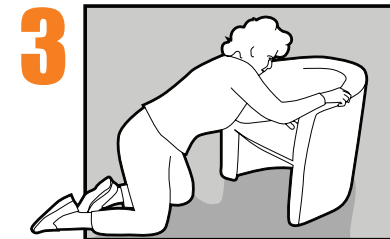
- 保持鎮定
- 檢查您的身體有否受傷或不適
- 若有受傷，即呼叫救援和保持身體溫暖
- 若無受傷，找一件最接近您的穩固傢具，如椅子等，去幫助坐起來



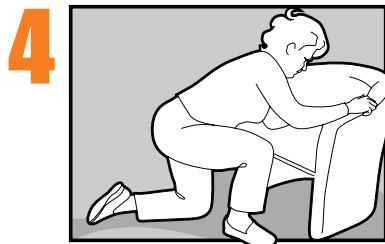
1 將身體轉移至身體側臥



2 爬向椅子或穩固的傢具



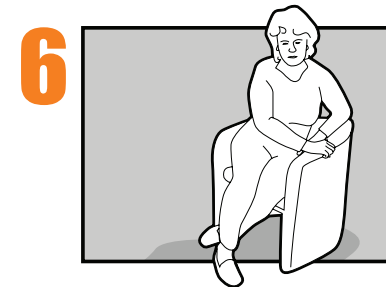
3 跪著把手臂放在椅子座墊的位置



4 將一膝蓋移動向前，並腳踏在地上



5 用手臂和腿部支撐著，然後把臀部轉移



6 坐下，並充份休息後才嘗試移動

若您剛跌倒過，謹記需要告訴您的醫務人員。

www.findingbalancealberta.ca

擇錄自南澳洲政府之 “Don't fall for it. Falls can be prevented!” 2004。

版權屬澳洲共和國所有。獲准重印。

Traditional Chinese 此譯本由 Multicultural Health Brokers Cooperative 提供。