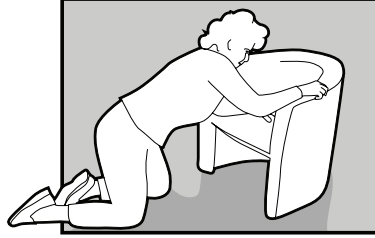
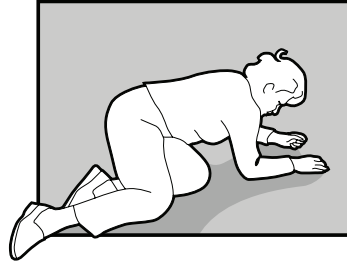


زمین سے خود کیسے اٹھا جائے

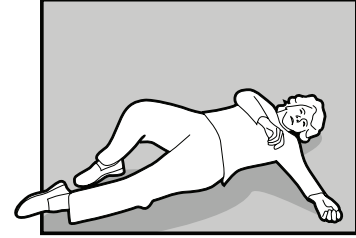
- پرسکون رہیں۔
- اپنے جسم کا جائزہ لیں۔
- اگر آپ زخمی ہیں تو مدد کیلئے پکاریں۔ اپنے آپ کو گرم رکھیں۔
- اگر آپ زخمی نہیں ہیں تو کوئی مضبوط فرنیچر ڈھونڈیں، مثلاً کرسی۔



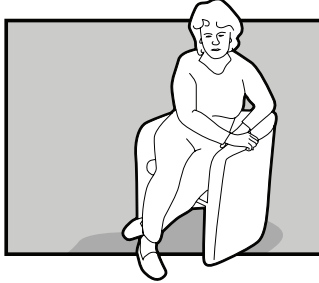
3 گھٹنے کے بل اپنے ہاتھوں کو کرسی کی نشست پر رکھیں۔



2 اپنے آپکو بصر کا کرسی یا کسی مضبوط فرنیچر کی طرف لائیں۔



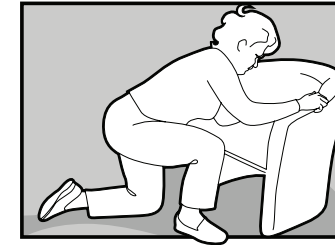
1 اپنے پہلو کی جانب گھوم جائیں۔



6 بیٹھ جائیں اور تھوڑا آرام کر لیں۔ پھر حرکت کرنے کی کوشش کریں۔



5 اب اپنے آپکو پیروں اور ہاتھوں پر وزن ڈال کر نیچے سے اٹھائیں۔



4 اپنے ایک گھٹنے کو آگے لائیں اور اس پیرکوزمین پر رکھیں۔

www.findingbalancealberta.ca

اپنے ہیلتھ کیئر پرووائیڈر کو بتائیں کہ آپ گر گئے ہیں۔