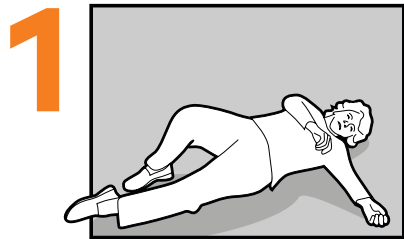


跌倒後怎樣幫助自己從地上起來

- 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家具，如椅子等，去幫助坐起來

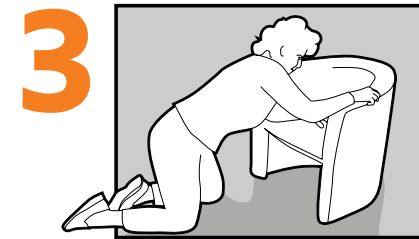
Stay Independent. 
Prevent Falls.



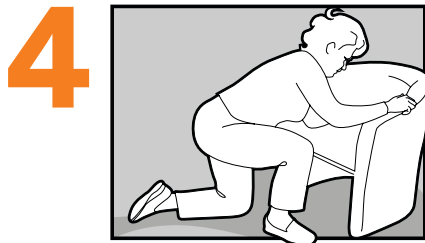
1 將身體轉移至身體側臥



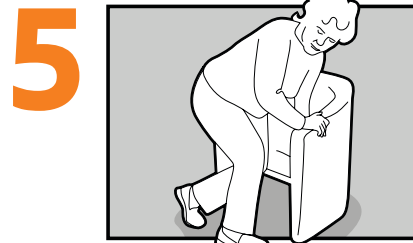
2 爬向椅子或穩固的傢具



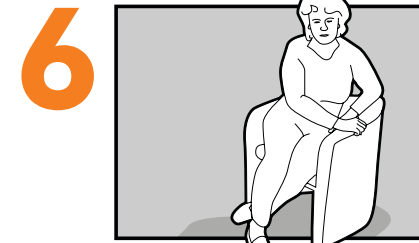
3 跪著把雙臂放在椅子座墊的位置



4 將一膝蓋移動向前，
並腳踏在地上



5 用雙臂和腿部支撐著，
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

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。