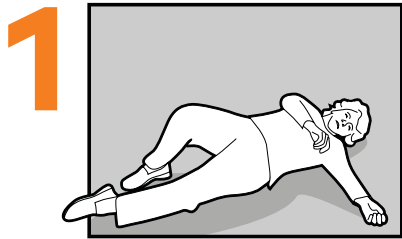


COMO LEVANTARSE DEL PISO POR SI MISMO DESPUÉS DE UNA CAÍDA

- Tranquilícese.
- Examine su cuerpo.
- Si está herido, pida ayuda. Mantenga su temperatura corporal.
- Si usted no está herido, busque un mueble estable, como una silla.

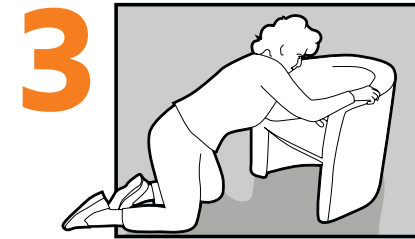
Stay Independent. 
Prevent Falls.



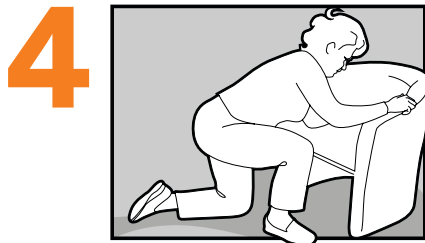
Coloque de medio lado



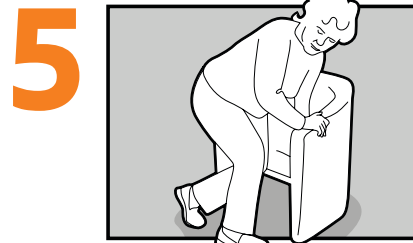
Arrástrese o gatee hasta una silla o un mueble estable.



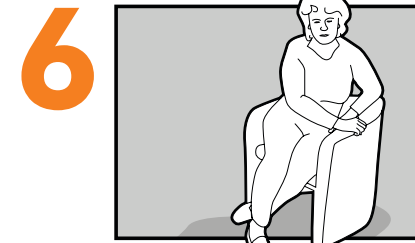
Arrodílese y ponga sus brazos sobre el asiento de la silla.



Coloque una rodilla adelante y ponga ese pie en el piso.



Empuje hacia arriba con sus brazos y piernas gire su cuerpo alrededor.



Siéntese. Descanse antes de intentar moverse nuevamente.

Notifique a su médico cuando usted haya tenido una caída.

Basados en "Don't fall for it. Falls can be prevented!" Gobierno estatal de Australia. 2004.

Derechos reservados Commonwealth de Australia. Reproducido con permiso. Traducción proporcionada por Multicultural health Brokers Cooperative.