

# 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.

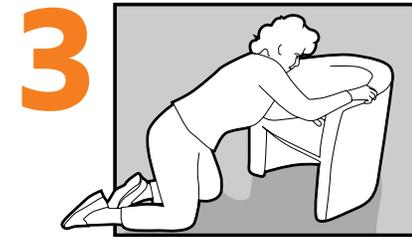
Stay Independent.   
Prevent Falls.



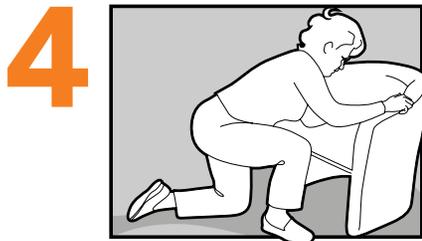
1 Coloque de medio lado



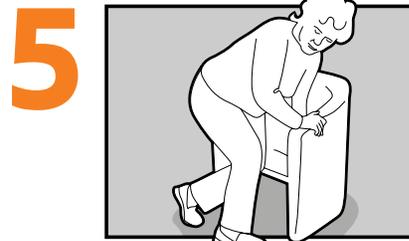
2 Arrástrese o gatee hasta una silla o un mueble estable.



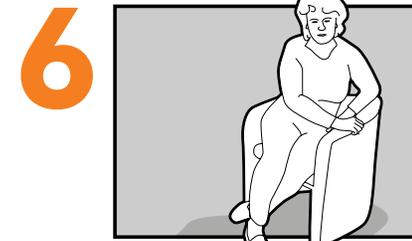
3 Arrodílese y ponga sus brazos sobre el asiento de la silla.



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



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



6 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.