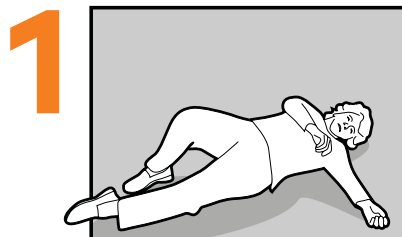


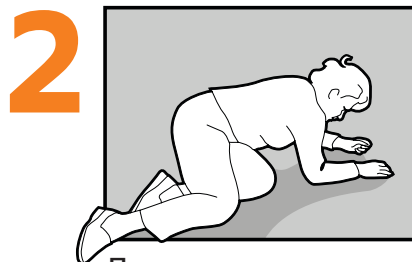
Если Вы упали - как подняться без посторонней помощи

- Успокойтесь.
- Ощупайте свое тело.
- Если Вы ушиблись – попросите о помощи, не волнуйтесь.
- Если Вы не ушиблись - постарайтесь найти тойцивую мебель, напримр кресло.

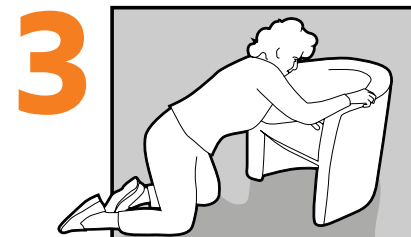
Stay Independent. 
Prevent Falls.



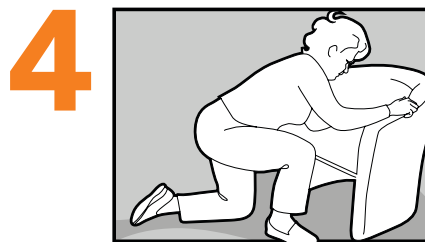
1 Повернитесь на бок.



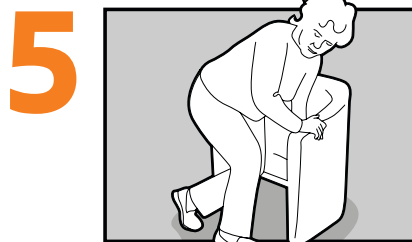
2 Подползите к креслу или другому устойчивому предмету.



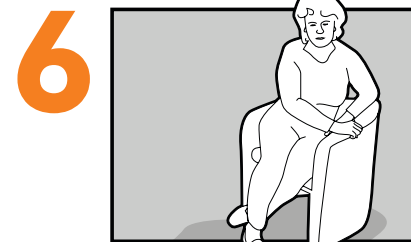
3 Стоя на коленях - облокотитесь на сиденье кресла.



4 Подтяните одно колено и упритесь ногой об пол.



5 Приподнимитесь упираясь на руки вперед и ноги, повернитесь вокруг своей осии.



6 Сядьте на кресло, переведите дыхание и попытайтесь встать с кресла.

Дайте знать доктору или тому кто за Вами ухаживает что у вас произошло падение.

Предоставлено Службой Здоровья Альберты на основании Инструкции "Не падайте. Падение может быть предотвращено!" Правительство Австралии 2004, все права защищены, воспроизведено по разрешению Австралийского Союза.
Russian - Перевод сделан в Multicultural Health Brokers Cooperative.