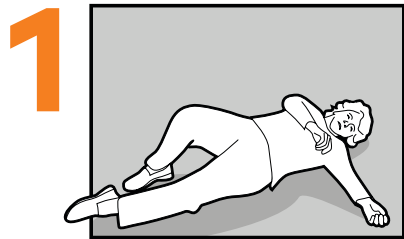


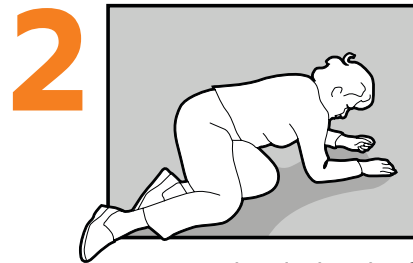
JAK SIĘ SAMEMU PODNIEŚĆ Z PODŁOGI

Stay Independent. 
Prevent Falls.

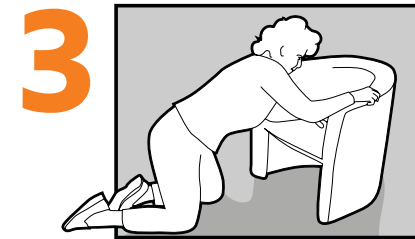
- Uspokój się.
- Sprawdź czy ci się nic nie stało.
- Jeśli się dotkliwie potłukłeś, wezwij pomoc.
- Jeśli ci się nic poważnego nie stało, rozejrzyj się za jakimś solidnym meblem.



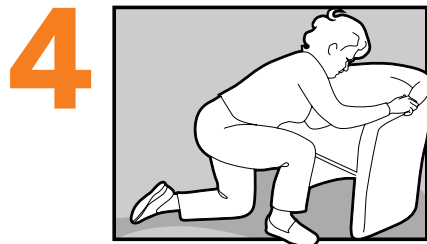
1 Przewróć się na bok.



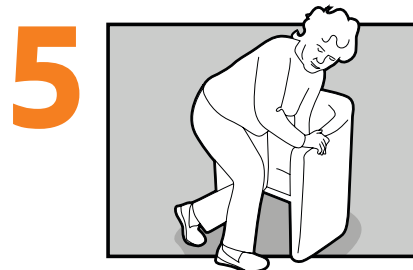
2 Przeczotgaj się do fotela lub innego stabilnego mebla.



3 W pozycji klęczącej oprzyj ręce na siedzeniu lub oparciu fotela.



4 Wysuń jedno kolano do przodu. Postaw stopę na podłodze.



5 Unieś się przy pomocy rąk i nóg. Obróć dolną część ciała.



6 Siądź. Odpocznij zanim spróbujesz wstać.

Jesli sie przewróciles, skonsultuj sie z lekarzem.

Wykonano przez: Alberta Health Services na podstawie "Don't fall for it. Falls can be prevented!"
Rząd stanowy Australii, 2004. Prawa autorskie Commonwealth of Australia. Odtworzone za zezwoleniem.
Polish - Tłumaczenie wykonane przez Piotr Grochowalski.