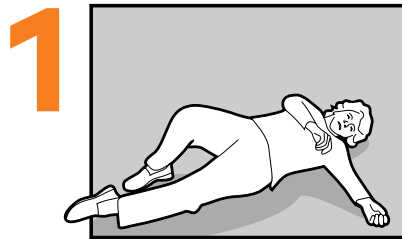


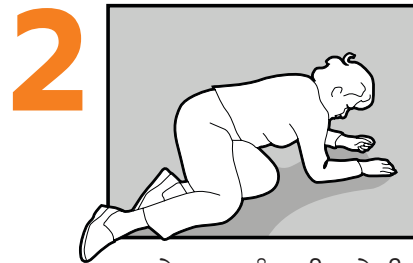
ਫਰਸ਼ ਤੇ ਡਿਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਆਪਣੇ ਆਪਰੋਮ ਕਿਵੇਂ ਖੜੇ ਹੋਣਾ ਹੈ?

- ♦ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ।
- ♦ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ।
- ♦ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਖਮੀ ਹੋ, ਮਦਦ ਲਈ ਕਾਹਲ ਕਰੋ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਰੱਖੋ।
- ♦ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਖਮੀ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਫਰਨਿਚਰ ਦੇ ਮਜਬੂਤ ਟੁਕੜੇ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ

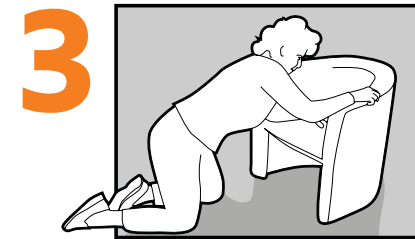
Stay Independent. 
Prevent Falls.



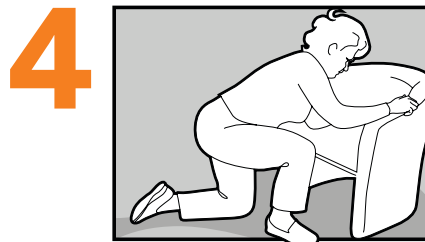
ਆਪਣੇ ਆਪ ਇਕ ਵਖੀ ਭਾਰ ਹੋਵੋ ।



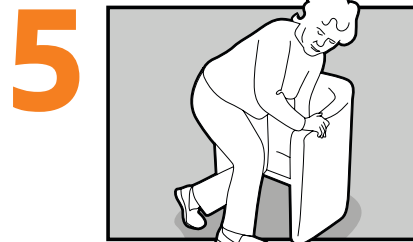
ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਘਸੀਟ ਕੇ ਕਿ ਕਿਸੇ ਕੁਰਸੀ ਜਾਂ ਨਿਗਰ ਫਰਨੀਚਰ ਕੋਲ ਲਿਜਾਓ ।



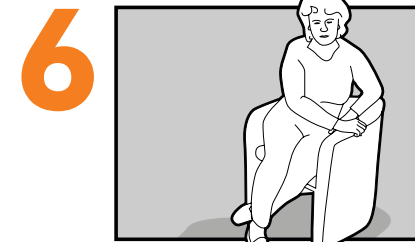
ਗੋਡਿਆਂ ਭਾਰ ਹੋਕੇ, ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁਰਸੀ ਦੀ ਸੀਟ ਤੇ ਟਿਕਾਓ ।



ਇਕ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਅਗੇ ਵਧਾਓ ਤੇ ਉਸੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਜਮੀਨ ਤੇ ਟਿਕਾਓ ।



ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਵਾਂ ਤੇ ਲੱਤਾਂ ਦੇ ਜੋਰ ਨਾਲ ਖਿਚ ਕੇ, ਆਪਣੇ ਚੁਲ੍ਹੇ ਨੂੰ ਕੁਰਸੀ ਤੇ ਟਿਕਾਓ ।



ਤਸੱਲੀ ਨਾਲ ਬੈਠੋ, ਤੇ ਫਿਰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ।



findingbalancealberta.ca

ਅਗਰ ਤੁਸੀਂ ਡਿਗੇ ਸੀ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਜਰੂਰ ਦਸੋ ।

ਅਲਬਰਟਾ ਵਲੋਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਉਤੇ ਅਧਾਰਿਤ " ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਇਸ ਲਈ ਡਿਗੋ ਨਾ" ਅਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੀ ਰਾਜ ਸਰਕਾਰ 2008 ਅਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰ ਮੰਡਲ ਦੇ ਸਵੈ-ਅਧਿਕਾਰ। ਦੁਬਾਰਾ ਬਣਾਏ ਜਾਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਾਲ। ਸਹਿਕਾਰੀ ਬਹੁ-ਸੰਸਕ੍ਰਿਤਕ (ਮਲਟੀਕਲਚਰਲ ਹੈਲਥ) ਸਿਹਤ ਵਿਚੋਲਿਆ (ਬਰੋਕਰਸ) ਵਲੋਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਅਨੁਵਾਦ।

REV: 08-2017-IN
© Copyright 2017 - Finding Balance & Injury Prevention Centre.

