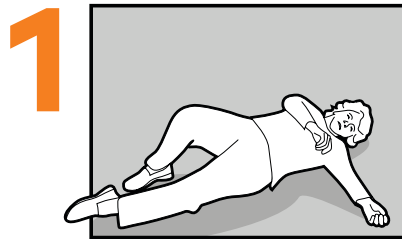


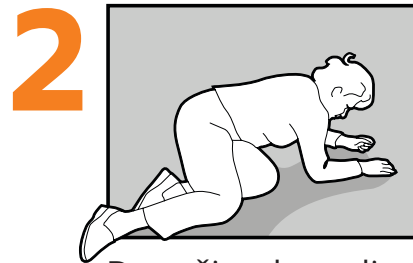
KAKO DA SE PODIGNETE SAMI NAKON PADA

Stay Independent. 
Prevent Falls.

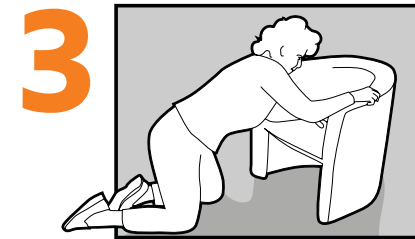
- Smirite se.
- Provjerite jeste li povrijeđeni.
- Ako ste povrijeđeni, zatražite pomoć. Održite toplotu.
- Ako niste povrijeđeni, potražite čvršći komad namještaja, nešto kao stolicu.



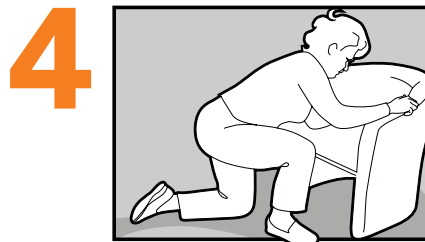
Prevrnite se na stranu.



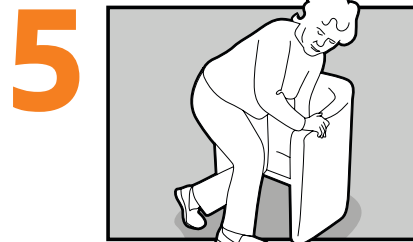
Dopužite do stolice ili
čvrstog namještaja.



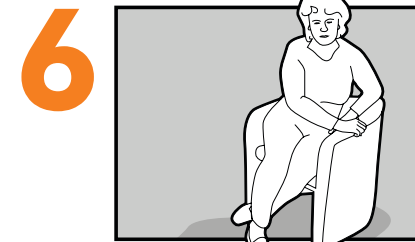
Napravite klečeću poziciju,
podignite ruke na sjedište stolice.



Podignite jedno koljeno naprijed
i to stoplao stavite na pod.



Uspravite se pomoću ruku i
nogu, zasučite stražnji dio tijela.



Sjedite. Odmorite prije
nego što se pokrenete.

Recite zdravstvenoj službi da ste pali.

Pripremljeno od strane "Alberta Health Services", na osnovu "Don't fall for it. Falls can be prevented!"
Državna Vlada Australije. 2004. Reprodukija po odobrenju. Serbo-Croatian | Prevod: "Multicultural Health Brokers Cooperative".