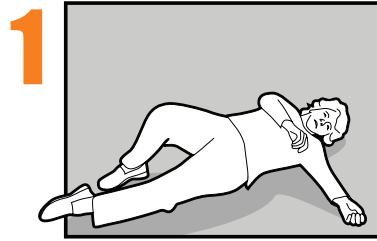
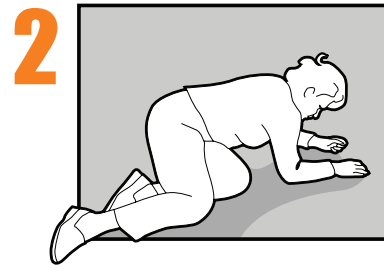


# 跌倒後怎樣幫助自己從地上起來

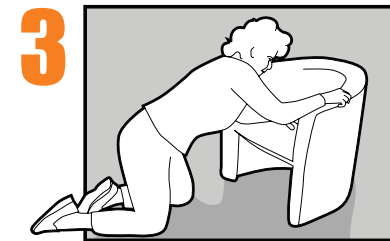
- 保持镇定
- 检查您的身体有否受伤或不适
- 若有受伤，即呼叫救援和保持身体温暖
- 若无受伤，找一件最接近您的稳固家具，如椅子等，去帮助坐起来



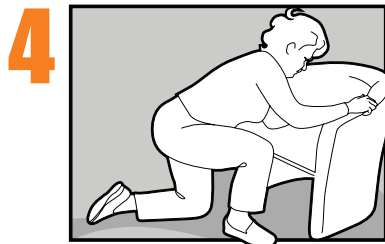
1 将身体转移至身体侧卧



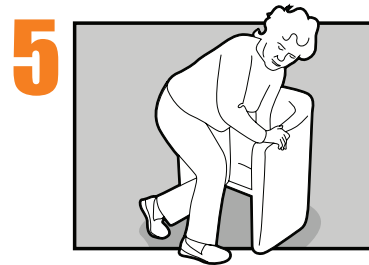
2 爬向椅子或稳固的家具



3 跪著把手臂放在椅子座墊的位置



4 将一膝盖移动向前，并脚踏在地上



5 用手臂和腿部支撑著，然后把臀部转移



6 坐下，并充份休息后才尝试移动

若您刚跌倒过，谨记需要告诉您的医务人员。

[www.findingbalancealberta.ca](http://www.findingbalancealberta.ca)