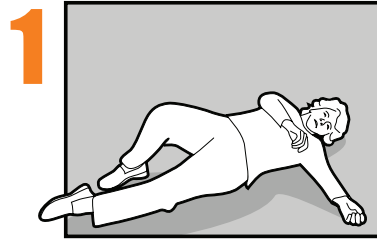
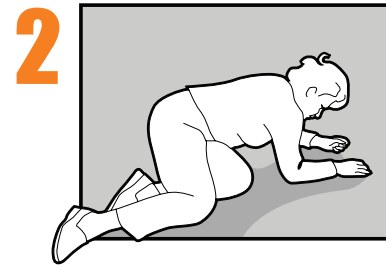


# Cách ngồi dậy sau khi té

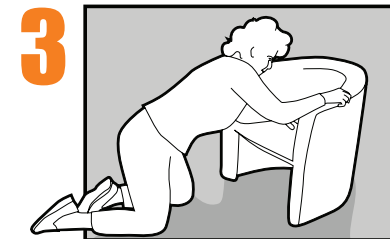
- Lấy lại bình tĩnh
- Xem xét cơ thể
- Nếu bị thương, gọi người giúp đỡ, giữ cơ thể ấm áp
- Nếu không bị thương, nhìn quanh nếu có vật gì vướng văng, có thể là ghế ngồi



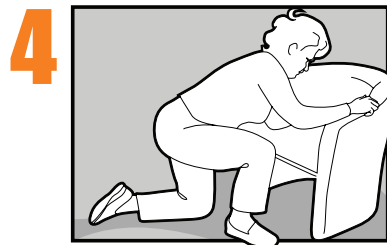
Lăn nghiêng qua một bên



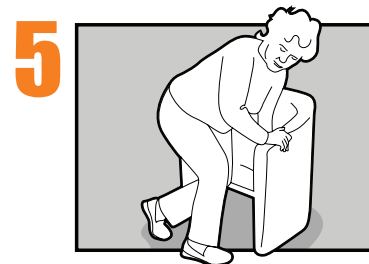
Bò tới ghế hoặc vật gì vướng văng



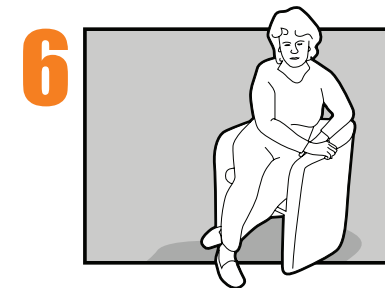
Ở thế quỳ gối, đặt hai tay lên ghế



Nhấc một đầu gối lên đặt bàn chân lên sàn nhà



Chống tay và chân rồi đứng dậy và xoay người lại



Ngồi nghỉ một chút trước khi đi đứng

**Khi bị té, hãy cho bác sĩ hoặc người chăm sóc biết**

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

Provided by Alberta Health Services, based on "Don't fall for it. Falls can be prevented!" State Government of Australia. 2004. Copyright Commonwealth of Australia. Reproduced by permission. Vietnamese Translation provided by the Multicultural Health Brokers Cooperative.